

# FIZIOLOGIJA SPORTA



PROGRAM ZA AKADEMIJU

# TELESNI SASTAV

- Voda 60-70 % telesne mase
- Organske materije: belan evine, ugljeni hidrati i masti
- Neorganske materije: minerali (Ca, P, Ca, K, S, Cl, Mg, Fe, J)
- Vitamini, enzimi

# TELESNI SASTAV

## Uloga vode:

1. opšti rastvara
2. daje turoor, jedrinu tkivima
3. omogu ava transport organskim i neorganskim materijama
4. uloga u termoregulaciji

# TELESNI SASTAV

	(70 kg)	(60 kg)
<b>ukupna voda</b>	<b>50 L</b>	<b>42 L</b>
<b>A</b> unutar elijska voda(intracelularna)	35 L	30 L
<b>B</b> van elijska voda (ekstracelularna)	15 L	12 L
B1. krvna plazma	3,5 L	3,0 L
B2. me u elisjka voda (intersticijska)	11,5 L	9,0 L
B3. te nost posebnih odeljaka		



# TELESNI SASTAV

Transport vode, organskih i neorganskih materija odvija se putem:

- difuzije (kretanje molekula ili jona sa mesta ve e ka mestu manje koncentracije)
- olakšana difuzija uz pomo proteinskih prenosioaca
- filtracija, omogu ena je razlici u hidrostatskom pritisku
- osmoza, kretanje vode kroz polupropustljivu membranu, sa mesta gde je koncentracija mineralnih soli manja, ka mestu gde je ve a.

# DEHIDRATACIJA

Gubitak telesne te nosti od oko 2-3 %  
telesne mase (TM)

Posledica:

- pove anje viskoznosti
- pove anje hemokoncentracije
- smanjenje fizi ke radne sposobnosti i do 20%

# DEHIDRATACIJA

- REHIDRATACIJA:  
ista hladna voda, onoliko koliko je izgubljeno putam znoja (merenje pre i posle fizičke aktivnosti)
- REMINERALIZACIJA I NADOKNADA UGLJENIH HIDRATA  
Unošenje mineralnih materija i popuna depoa ugljenih hidrata (u miši ima i jetri)
- PREHIDRATACIJA: unošenje 400-600 ml vode 10-20 min pre aktivnosti
- SIMULTANA HIDRATACIJA: unošenje vode u toku aktivnosti

# SISTEM ZA IZLUČIVANJE BUBREZI

Funkcija:

- izlučivanje štetnih produkata metabolizma
- regulacija sadržaja krvne plazme
- održavanje jonske i acido-bazne ravnoteže
- glikoneogeneza, lučenje hormona (renin-angiotenzin, eritropoetin, D-hormon)

# SISTEM ZA IZLUČIVANJE BUBREZI

Stvaranje mokraće omogućeno je:

- glomerularnom filtracijom
- selektivnom reapsorpcijom za organizam potrebnih materija
- tubularnom sekrecijom
- izmenom jona ( $H \leftrightarrow Na$ )

# SISTEM ZA IZLU IVANJE BUBREZI

Dnevni bilans vode

## unos:

- te nost 60%;
- voda u hrani 30%;
- metaboli ka voda 10%

## gubitak:

- urin 60%;
- preko debelog creva 5%;
- znoj 5%;
- preko kože i plu a 30 %

# KRV

## Zapremina:

- 8% TM ili 5-6 L kod muškaraca ( )  
odn.. 4,5 - 5 L kod žena ( )

# KRV

## Uloga:

- transport organskih i neorganskih materija
- respiratorna
- održavanje acido-bazne ravnoteže
- termoregulacija
- koagulacija
- zaštitna
- humoralna regulacija



# KRV

**Hematokrit:** zapreminski odnos krvne plazme i uobli enih  
elemenata krvi

55:45

59:41

**Sedimentacija:**

1-3 mm/h    4-5 mm/2h

3-5 mm/h    8-10 mm/2h

**Acidobazna ravnoteža:**

- ACIDOZA                      gasna ili metaboli ka
- ALKALOZA                     respiratorna ili metaboli ka

# KRV

## **Sastav krvi:**

- organske materije (belan evine, masti i ugljeni hidrati)
- neorganske materije (minerali)
- vitamini, enzimi i hormoni

# KRV

## ERITROCITI

- broj:  $4,5-5,2 \times 10^{12}$ /L krvi
- vek.: 120 dana
- produkcija u crvenoj kostnoj srži

### **uloga: transport kiseonika i ugljendioksida**

- Ugljen-monoksid (nikotinomani) i nitriti i nitrati, onemogu avaju ovu funkciju eritrocita.

# KRV

- LEUKOCITI

- 5-8 Xx 10 (9) /L krvi

- uloga: zaštitna, protiv bakterijskih infekcija**

- TROMBOCITI

- uloga: spontano za epljenje ošte enih manjih krvnih sudova**

- UTICAJ TRENINGA NA PROMENE U KRVI

- promene u hematokritu

- promene alkalne rezerve krvi

- “radni otok miši a”

# SR ANO-SUDOVNI (KARDIO-VASKULARNI SISTEM)

- Srce: endokard, miokard, epikard, perikard
  - mali, plućni krvotok: uloga
  - veliki, sistemski krvotok: uloga
- Frekvencija srca (fr.s.): broj srčanih ciklusa u toku 1 min
- Fr.s. (mirovanje) = 60-70 ciklusa/min kod prosečnih, oko 50 ciklusa/min kod treniranih

# SR ANO-SUDOVNI (KARDIO-VASKULARNI SISTEM)

- Minutni volumen srca MVS: zapremina krvi koju svaka komora srca istisne u cirkulaciju u toku 1 min i iznosi oko 5 L/min
- $MVS(\text{mir}) = 5 \text{ L/min}$
- $MVS = \text{frekvencija srca} \times \text{udarni (sistolni) volumen}$

# SR ANO-SUDOVNI (KARDIO-VASKULARNI SISTEM)

- Frekvencija srca (fr.s.): broj sranih ciklusa u toku 1 min
- Fr.s. (mirovanje) = 60-70 ciklusa/min kod prosečnih, oko 50 ciklusa/min kod treniranih

# SR ANO-SUDOVNI (KARDIO-VASKULARNI SISTEM)

- Udarni (sistolni) volumen UV (SV) je zapremina krvi koju svaka komora istisne u cirkulaciju u toku sistole.
- UV (mirovanju) kod treniranih po tipu izdržljivosti oko 100 ml, kod prose nih oko 70 ml.
- U toku aktivnosti, sa pove anjem intenziteta, proporcionalno se pove ava i MVS.
- Maksimalne vrednosti MVS se ostvaruju kod sportista koji treniraju po tipu izdržljivosti.

MVS max = 40 L/min kod **treniranih po tipu izdržljivosti**

MVSmax = 20 L/min kod **prose nih osoba**



# SR ANO-SUDOVNI (KARDIO-VASKULARNI SISTEM)

- SPORTSKO SRCE, veliko i jako srce (velike šupljine: komore i pretkomore, jak miokard: hipertrofija srčanog mišića) koje pumpa i do 40 L krvi u toku 1 min.
- PRAŽNI INTENZITET TRENINGA NA SRCA  
$$\text{fr.s. (pražna)} = \text{fr.s.min} + 0,6(\text{fr.s.max} - \text{fr.s.min})$$

# DISAJNI (RESPIRATORNI) SISTEM)

- Spoljašnje disanje
- Transport gasova
- elijsko (tkivno, unutrašnje) disanje

## DISAJNI PUTEVI

- Gornji
- Donji “erkondišn” funkcija

# DISAJNI (RESPIRATORNI) SISTEM)

- PLU NA VENTILACIJA (PV) je zapremina vazduha koja se proventilira kroz disajni sistem u toku 1 min. i izražava se u litrima
- $PV(\text{mir}) = 6-8 \text{ L/min}$
- $PV = \text{frekvencija disanja} \times \text{disajni volumen}$
- $PV = Fr.\text{dis.} \times DV$

Sa povećanjem intenziteta rada proporcionalno raste i PV dok ne dostigne maksimalne vrednosti:

PV max

- kod prosečne osobe:

$PV_{\text{max}} = 80-120 \text{ L/min}$

- kod sportista koji treniraju po tipu izdržljivosti

$PV_{\text{max}} = 150-180 (200) \text{ L/min}$

# DISAJNI (RESPIRATORNI) SISTEM)

- Frekvencija disanja u mirovanju je u opsegu od 12-16 respiracija/min, a pri maksimalnom radu frekvencija disanja se poveća za oko 3 puta: 45-55 respiracija/min.
- Respiracija je jedan disajni ciklus: jedan udah i jedan izdah.
- DV može da dostigne polovinu vitalnog kapaciteta (VK) testirane osobe.

# DISAJNI (RESPIRATORNI) SISTEM)

- **Vitalni kapacitet** je maksimalna količina vazduha koja se izdahne posle maksimalnog udisaja. Sastoji se iz ekspiratornog rezervnog volumena (ERV), disajnog volumena (DV) i inspiratornog rezervnog volumena (IRV). Dobar je pokazatelj funkcije respiratornog sistema.
- Prosečne vrednosti za: muškarce 4,5-5 L; za žene 3,5-4 L.
- Na VK utiču sledeći faktori:  
godine, pol, položaj tela, utreniranost, telesna visina.

# DISAJNI (RESPIRATORNI) SISTEM)

- ALVEOLARNA VENTILACIJA (VA) je najbolji pokazatelj efikasnosti disanja, i izra unava se po formuli:

$$VA = (DV-MP) \times \text{frekvencija disanja.}$$

- **Preporuka**: efikasnije je disati sporije, sa što manjom frekvencijom disanja, a što dublje, jer tako više kiseonika organizam može da iskoristi

# VENTILATORNI EKVIVALENT

Značajan pokazatelj za procenu efikasnosti sistema za disanje

- Ventilatorni ekvivalent (VE) je zapremina udahnutog vazduha u litrima za 1 litar utrošenog kiseonika.
- Prosečna vrednost VE je oko 25 lit. udahnutog vazduha za 1 lit. utrošenog kiseonika, u mirovanju.
- Za dobro utrenirane sportiste po tipu izdržljivosti VE je oko 19 lit; što znači da takve osobe mnogo efikasnije dišu, odnosno upijaju kiseonik.

# TRANSPORT KISEONIKA PUTEM KRVI

- **Oksigenacija** je labava veza kiseonika i hemoglobina
- TRANSPORT UGLJEN-DIOKSIDA KRVLJU
  - u obliku bikarbonata (K-, Na- bikarbonata) 60-90 %
  - kao karbaminohemoglobin (vezan za hemoglobin) 10-25%
  - rastvoren u krvnoj plazmi, oko 7%



# ACIDO-BAZNA RAVNOTEŽA

Puferski sistemi za održavanja acido-bazne ravnoteže:

- fiziološki puferi
- neorganski puferi
- organski puferi

# SELEKCIJA I PROGRAMIRANJE U RADU SA MLAĐIM KATEGORIJAMA



PROGRAM ZA AKADEMIJU

# SELEKCIJA

Svetska praksa pokazuje da kvaliteta fudbala zavisi, pre svega, od uspešno sprovedene selekcije.

Selekcija predstavlja odabiranje najtalentovanijih.

Selekcija mladih nije, trenutni ve stalni proces. Za takav pristup postoji više razloga:

- a) U fazama razvoja organizma nije moguće jasno otkriti sve sposobnosti dečaka/devojčica.
- b) Odnos naslednih i stečenih faktora je veoma složen. Na primer, ako neko dete pokaže određene sposobnosti od drugih, nije poznato da li je to rezultat nasleđa ili je, baveći se fudbalom ili nekim drugim vidom sportske aktivnosti, već prošlo neku vrstu pripremne faze.
- c) Selekcija treba da ima i humani karakter. Ukoliko neko dete nije talentovano za fudbal, treba ga uputiti na drugi sport za koji, prema proceni trenera, ima više smisla, posebno ukoliko je morfološkom građom više predodređen za drugu sportsku granu.

Široko rasprostranjen termin selekcija podrazumeva optimalno odabiranje, usmeravanje i usavršavanje potencijalnog fudbalera.

Zna i u širem smislu:

*Selekcija je dugotrajni, višegodišnji proces koji ima zadatak da pronađe pojedince koji bi mogli, sa velikom dozom verovatnoće, da u perspektivi postignu vrhunske rezultate.*

# Opšti aspekti selekcije

Selekcija predstavlja temelj i prvu kariku u kvalifikovanom stručnom radu, te zbog toga uključuje mnoge aspekte koji prevazilaze vrednost takmičarskih ciljeva.

Bez obzira na varijetet selekcije, postoje određena pravila koja su zajednička i koja imaju opšte značenje. Njih bezuslovno uzima u obzir svaka selekcija. To su:

- zdravstveni aspekt selekcije,
- sportsko-takmičarski aspekti,
- psihološki aspekti,
- sociološki aspekti,
- pedagoško-etički aspekti.

# Kriterijumi pri selekciji

Proces selekcije, u procenjivanju i vrednovanju, uključuje najrazličitije dimenzije i najrazličitija obeležja: genetička, morfo-funkcionalna, psihološka, pedagoška i sociološka.

Prema rezultatima svetskih istraživanja, moguće je izdvojiti nekoliko *kriterijuma* za uspešno obavljanje selekcije:

- **Antropološka građa.** U prvom stepenu selekcije treba se osloniti na ovaj malo promenljiv faktor, jer je nasledan, mada morfološka građa, osim u ekstremnim slučajevima, nije od odlučujućeg značaja za uspešnost u fudbalu.
- **Funkcionalne sposobnosti.** Ukoliko neko dete lako prihvata i podnosi opterećenje i lako se oporavlja, to je siguran znak da su mu funkcionalne sposobnosti odlične, što je ujedno pokazatelj i talentovanosti.

- **Motori ke sposobnosti.** U de jem uzrastu, me u motori kim osobinama po zna aju za procenu, treba izdvojiti: brzinsko-snažne sposobnosti, eksplozivnost, brzinu reakcije na loptu i promenu situacije, brzinu kretanja, brzinu promene pravca kretanja... Pri selekciji treba koristiti jednostavne testove. Ve pri prvoj proceni perspektivnosti dece treba se osloniti na sposobnosti koje su najviše razvijene. Posebno treba obratiti pažnju na brzinu i koordinaciju, ali i na to da li se dete (de ak/devoj ica) brzo zamara pri aerobnom i anaerobnom radu ili ve pokazuje izvestan nivo izdržljivosti.
- **Psihi ke sposobnosti i osobine.** Procenjuje se motivacija, želja, težnja da se postigne dobar rezultat, odlu nost u igri, upornost, hrabrost, agresivnost, disciplina u igri, smelost pri rešavanju nepoznatih situacija...
- **Smisao za igru - talenat.** Procenjuje se sposobnost snalaženja u razli itim situacijama koje nastaju tokom igre, ose aj za loptu, prirodna meko a pokreta...Jedan od osnovnih kriterijuma za procenu talentovanosti je kako dete shvata, odnosno kojom brzinom usvaja novi element.



# Klasifikacija selekcije

Postoje tri osnovna stepena selekcije:  
po etna, tekun a i kona na.

Širi varijetet tri osnovna stepena selekcije navodi slede e vrste i podvrste selekcija:

- predselekcija,
- uvodna selekcija,
- osnovna selekcija,
- završna selekcija,
- dopunska selekcija,
- vrhunska selekcija.

*Prema vremenu* kada se obavlja, selekcija može biti:

- Po etna selekcija
- Selekcija u procesu obučavanja
- Selekcija u procesu treniranja
- Selekcija u toku priprema za prelazak iz juniorske u seniorsku kategoriju
- Selekcija u procesu seniorskog takmičenja za potrebe novog trenda razvoja igre

# Po etna selekcija

Po etna selekcija treba da se vrši iz najšire populacije dece-u enika od prvog do etvrtog razreda osnovne škole. Kada se sistem po etne selekcije uhoda, narednih godina obavlja se selekcija samo novih aka, uz dopunsku selekciju starijih koji su propustili prethodne selekcije ili su bili blizu toga da u prethodnim selekcijama budu selektirani.

Rad u pripremnim grupama omogu uje trenerima da prate prirast opštih psihofizi kih sposobnosti odabrane dece, napredovanje specifi nih sposobnosti vezanih za fudbalsku igru, kao i da se procenjuje psihi ki profil mladih igrača i njihovog uskla ivanja sa specifi nostima fudbalskog sporta.

## Selekcija u procesu obuavanja

Selekcija u procesu obuavanja je vremenski najduža i obuhvata dve uzrasne kategorije deaka/devojica:

- od 11 i 12 godina (posebno talentovanih) i
- od 13 i 14 godina.

Tokom ove selekcije dobivaju se informacije o tome kojom brzinom deca usvajaju nova znanja, kako se odnose prema kolektivu, kako izvršavaju radne obaveze, kakav im je stav prema radnim navikama...

## Osnovni kriterijum pri selektiranju ove grupacije dece je - brzina napredovanja!

Me utim, kada su u pitanju de aci, treba imati u vidu da u tehni kom pogledu brže napreduju niži rastom! Kod viših de aka postoji nesklad izme u koštane i miši ne mase - u korist koštane. Miši i de aka tog uzrasta nisu još toliko snažni da bi mogli u dovoljnoj meri da pokre u koštane poluge onako kako to oni žele, pa su im pokreti pomalo nespretni i manje gipki. Tek kada miši na masa postane srazmerna koštanoj, poboljša e se i koordinacija pokreta, a time i izvo enje elemenata tehnike.

Ekstremna odstupanja od tipi nih, standardnih vrednosti, svrstavaju mlade osobe u dve grupe: *akcelerantne* (one koje pokazuju izuzetno brz razvoj morfološko - funkcionalnih sposobnosti u odnosu na uzrast) i *retardantne* (osobe koje po stepenu razvoja morfo-funkcionalnih sposobnosti upadljivo zaostaju za normama tipi nim za svoj uzrast).

## Selekcija u procesu treniranja

U uzrastu od 14 godina počinje selekcija u procesu treniranja i traje do 16. godine. U tom periodu naglašen je razvoj psiho-fizičkih osobina, značajnih za fudbalsku igru.

Prilikom testiranja neophodno je da se sprovede kompletna metodika i da se uključuje kontrola stručnjaka sportske medicine.

Novi trend savremenog fudbala nameće sve više kao potrebu, a ne samo kao ideju, da selekcija u ovom uzrastu bude definitivna!

# Selekcija u toku pripreme za prelazak iz juniorske u seniorsku kategoriju

Ova selekcija počinje u vreme juniorskog takmičenja, od 16. godine, i traje do 18. godine. Na kraju se sumira dugogodišnji rad i dobija se uvid o konačnim vrednostima. *Definitivna selekcija*, po pravilu, unosi značajne korekcije u procene koje su donete prilikom prvog odabira. Sada se za perspektivnijeg može označiti sportista koji je bio nisko rangiran u pogledu sposobnosti pri početnoj selekciji, ali koji je visoko rangiran u pogledu sposobnosti koje je razvio.

U ovom uzrastu, posle svega, u izbornoj selektivnoj grupi našlo bi se isto onoliko mladih fudbalera koliko ih je bilo u uzrastu od 7 do 10 godina - dakle, isto kao pri početnoj selekciji: 25.

I to je mera kvaliteta rada.

# Metodologija selektiranja

Selekcija se može posmatrati u različitim varijantama, iji se raspon proteže između dva ekstrema, kao što je to primer u varijanti koja obuhvata *spontanu* i *organizovanu* selekciju.

**Spontana selekcija.** Spontana selekcija se oslanja na prirodne tokove u kojima psihofizički kvaliteti mladog fudbalera sve više prevazilaze prosečne, pa se mladi igra jednostavno "nametne" ili "biva zapažen", čak i u uslovima potpuno neorganizovane sportske aktivnosti. Težište je, dakle, samo na **otkrivanju talenata** i često je dovoljno samo stručno zapažanje selektora, jer je talenat mladog sportiste takav da čak ne zahteva sistematičnu analizu. Međutim, ako taj talenat kasnije bude lišen stručno utemeljene obuke, po pravilu dolazi do hendikepiranja razvoja, čak i onih fudbalera koji bi se po svojim psihofizičkim i takmičarskim potencijalima mogli uvrstiti u najvišu klasu.



**Organizovana (planska) selekcija.** Ovaj vid selekcije stavlja težište na sistematskom **traženju talenata** (a ne samo na otkrivanju talenata) i na **utvrđivanju visokih potencijala** koji se još nisu ispoljili.

Ovaj oblik selekcije teži kompleksnom pristupu pri odabiranju, kontinuiranom praćenju razvoja kandidata prilikom obuke u pripremnim grupama i objektivnijim metodama za programiranje i za formiranje definitivne selekcije.

Organizovana selekcija može da ima dva različita radna principa. To su selekcija kao **akcija** i selekcija kao **proces**.

Selekcija **kao akcija**. Radni princip ove vrste selekcije u osnovi ima koncentrisanje radnog i stručnog ulaganja u kraći vremenski period, koji ponekad traje samo dan ili dva. Pri tome se teži da se selekciji odazove što veći broj kandidata, a da se selektiraju samo oni koji su u tom trenutku ubedljivo najviše pokazali.

Selekcija **kao proces**. Ovaj model selekcije vodi se po principu koji se bitno razlikuje od rukovodećeg principa selekcije kao akcije: težište rada pomera se sa utvrđivanja aktuelnih na *prognoziranje definitivnih sposobnosti*.

Svaki trener treba da zna da je za stvaranje vrhunskog igrača potrebno oko 10 godina suptilnog, organizovanog i iznad svega stručnog rada

Selektiranje budućih fudbalera biće efikasno samo ukoliko se pri tome procesu primenjuju određeni, naučno prihvaćeni i obrazloženi planovi i programi, usklađeni sa anatomskim, fiziološkim i funkcionalnim svojstvima organizma u razvoju u svim uzrasnim kategorijama kod kojih se vrši selekcija. Sve ovo podrazumeva timski rad i sadejstvo trenera – fudbalskog specijaliste sa stručnjacima za fudbal i specijalistima mnogih naučnih disciplina, uz saradnju sa roditeljima i školom.

# PROGRAMIRANJE

**Fudbalska priprema** mladih obavlja se u periodu najintenzivnijeg psiho-fizičkog razvoja i zbog toga je veoma delikatna. Ona se sastoji iz tri metodološko – sadržajna segmenta. A to su:

**I Period**      **Obuka**      (od 7. do 10. godine)

**II Period**      **Trening**      (od 11. do 14. godine)

**III Period**      **Trening dostignu**      a (od 15. do 18.  
godine)

Svaki od ova tri segmenta ima zasebne ciljeve i principe.

<b>Uzrast</b>	<b>7-8</b>	<b>9/10</b>	<b>11/12</b>	<b>13/14</b>	<b>15/16</b>	<b>17/18</b>
<b>Trenažni ciljevi</b>	<b>Doživeti šalu i radost u igranju fudbala</b> <b>Savladati tehniku kretanja bez lopte i sa loptom</b> <b>Opšta priprema motorikih sposobnosti</b>		<b>Specifična priprema motorikih sposobnosti</b> <b>Poboljšanje savladanih tehničkih elemenata i uvođenje novih taktičkih obuka</b>		<b>Usavršavanje tehnike pri velikoj brzini</b> <b>Potpuna taktička obuka</b> <b>Podizanje funkcionalnih sposobnosti</b>	
<b>Segment fudbalske pripreme</b>	<b>Obuka</b>		<b>Treninga</b>		<b>Trening dostignuća</b>	

U samoj fudbalskoj pripremi posebnu pažnju treba posvetiti fizičkoj, tehničkoj i taktičkoj pripremi. Ne sme se zapostaviti ni rad na psihološkoj, teorijskoj i vaspitnoj pripremi.

Obzirom da treneri vežbaju mlade fudbalere koji su organizmi u razvoju, fudbalska priprema mora da bude u skladu sa razvojem funkcija pojedinih tkiva, organa, organskih sistema i organizma u celini. U procesima obuke i treninga od velikog značaja je razvoj CNS i kognitivnih sposobnosti. Zbog toga je neophodno, da se prema biološkom uzrastu, **formiraju homogene grupe od po dva susedna godišta**, i da se za svaku trenažnu grupu sačinavi poseban program vežbanja, prilagođene psihofizičkim karakteristikama određenog uzrasta.

U programu **po etne obuke** (od 7. do 11. godine) **opšta** priprema treba da dominira nad **specifi nom**, i to tako da je procenat opšte veci ukoliko su deca mla a. Kasnije se taj procenat smanjuje. Odnos opšte i specifi ne pripreme u zavisnosti od uzrasta dece je slede i:

u 7. i 8. godini: opšta 70%, specifi na 30%

u 9. i 10. godini: opšta 60%, specifi na 40%

Od **11.godine** odnos opšte i specifi ne pripreme se **izjedna ava** a kasnije prelazi u korist specifi ne pripreme.

Segmentfudbalske pripreme		<b>OBUKA</b>	
Uzrast		7 / 8	9 / 10
<b>Tehni ka priprema</b>	Bez lopte	Hodanje Tr anje Zaustavljanje	Tr anje Zaustavljanje Okreti
	Sa loptom	Prijem (zaustavljanje) Vo enje Udarci (dodavanja)	Raznovrsni udarci Razvoj sopstvenog stila U enje driblinga
<b>Takti ka priprema</b>	Individualna	Igra 1:1 U fazi napada i fazi odbrane(na stranu, dalja noga), polivalentnost	Prelazak iz napada u fazu odbrane Pokrivanje igra a
	Grupna	Otvaranje u prazan prostor ( 3:0, 3:1) Igra 2:1	Pokrivanje igra a i prostora Preuzimanje u fazi odbrane
	Kolektivna	/	/
<b>Fizi ka priprema</b>	Motori ke sposobnosti	Brzina reagovanja Frekvencija pokreta Brzina pojedina nog Fleksibilnost Opšta koordinacija	Brzina Brzinska snaga Fleksibilnost Opš.- spec.koordinacija Okretnost
	Funkcionalne Sposobnosti	/	/
<b>Zahtevi u igri</b>		Igra kao radost, bez optere enja Zabava	Igra sa lakšim takti kim zadacima u fazi napada i fazi odbrane Zabava



Segment fudbalske pripreme		<b>TRENING</b>	
Uzrast		11 / 12	13 / 14
Tehni ka priprema	Bez lopte	Tr anje Zaustavljanje Okreti Skokovi	Integralno
	Sa Loptom	Izvo enje tehni kih elemenata u situacionim uslovima i u kombinaciji sa lakšim takti kim el. Sve se radi u pokretu	Izvo enje tehnike u što ve oj brzini Udarci glavom Posebni udarci: volej, makazice, dropkik
Takti ka priprema	Individualna	Po etak ind. obuke zonske odbrane. Sve vrste oduzimanja lopte, polivalentnost	Savladavanje svih principa zonske obuke Izgradnja sopstvenog takti kog stila Specijalizacija u timu
	Grupna	Igra 2:2,3:2,3:3, Rešavanje ovih situacija na raznim delovima terena	Igra 4:4 u fazi napada i odbrane Uklapanje linija tima 8:8
	Kolektivna	/	Po etak uklapanja svih linija tima, u enje raznih sistema igre
Fizi ka priprema	Motori ke sposobnosti	Ubrzanje, max brzina, brzinska snaga, aktivna fleksibilnost, spec.- opš. koordinacija	Izdržljivost u snazi, brzinska snaga, Spec. koordinacija, fleksibilnost
	Funkcionalne Sposobnosti	Po etak rada na aerobnoj izdržljivosti	Aerobna izdržljivost, po etak rada na anaerobnoj izdržljivosti
Zahtevi u igri		Izlazak na pravi teren Takti ki zahtevi koji su obra eni u obuci	Akcentat na stvaranju igre i koriš enju nau enih takt. elem.

Segment fudbalske pripreme		<b>TRENING DOSTIGNU A</b>	
Uzrast		<b>15 / 16</b>	<b>17 / 18</b>
Tehni ka priprema	Bez lopte	Integralna	Integralna
	Sa loptom	Izvo enje tehni kih elem. u što ve oj brzini, dovo enje tehnike do automatizacije	Izvo enje el. tehnike u što manjem prostoru, pri ve em pritisku protivnika i u uslovima zamora
Takti ka priprema	Individualna	Nepredvidivost i skrivanje namere u igri, usavršavanje	Diferencijacija, Potpuna samodisciplina i u fazi napada i u fazi obrane
	Grupna	Uklapanje horizontalnih i vertikalnih linija tima	Uklapanje svih linija tima i primena u toku takmi enja, što više situacija iz igre
	Kolektivna	Odgovor na razne situacije i sisteme u igri protivnika, u raznim sistemima	Potpuna integracija u sve na ine sistema igre, uskla enost svih takti kih znanja
Fizi ka priprema	Motori ke sposobnosti	Akcentat na snazi Specifi na koordinacija Fleksibilnost	Snaga Brzina Spec. koordinacija
	Funkcionalne Sposobnosti	Aerobna i posebno anaerobna izdržljivost	Kompletna fizi ka priprema, sa kompleksnim programom
<b>Zahtevi u igri</b>		U treningu složene takti ke igre sa što više situacija iz utakmice	Igra u uslovima takmi enja

# FUDBALSKI KAMPOVI



PROGRAM ZA AKADEMIJU

# RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

TALENAT NE EKSPLODIRA SLUŽAJNO U 25. GODINI.  
DOBAR IGRAČ JE DOBAR OD RANE MLADOSTI.  
GREŠKE SE OBILNO NAPRAVE U OSNOVNOM TRENINGU U  
STADIJUMU RAZVOJA.  
TRENERI SU ZA OVO ODGOVORNI, ZATO ŠTO ONI UMISLE DA  
RADE SA SENIORIMA PROFESIONALNIH TIMOVA.

**JOHANN CRUYFF,1994**

Razvoj funkcionalnih sposobnosti vezan je pre svega za strukturu fudbalske igre.

Strukturu igre prate i određeni trendovi.

Razvoj funkcionalnih sposobnosti u radu sa mladima treba postaviti na taj način, da se ukalkulišu tendencije strukture fudbalske igre.

# FIZIČKA PRIPREMA I DANAŠNJA IGRA; NEKI INICIJATIVI I PROCENE

## 1. TAKMIČENJE - POVEZANE AKTIVNOSTI DANAŠNJIH FUDBALERA

- ✓ izmeđ u 60 i 70 utakmica za sezonu za internacionalne igrače (za njihove klubove i reprezentacije, kao i prijateljski međevi)
- ✓ izmeđ u 50 i 60 utakmica za mlade fudbalere, internacionalce (16 do 20 god.), 10 meseci takmičenja
- ✓ izmeđ u 35 i 40 međeva za mlade, talentovane igrače koji se spremaju za najviši nivo.
- ✓ povećan broj putovanja kako u domaćem tako i internacionalnom takmičenju

## 2. AKTIVNOSTI TOKOM UTAKMICE

Utakmice traju duže nego pre – jedan prosečan meč traje između u **93 i 98** minuta; **prosečna vrednost aktivne igre** je porasla sa 50 do 55 minuta 1990.god na **60 i više minuta** danas.

### 2.1. Dužina trajanja efektivne igre:

Utakmice traju duže nego pre – jedan prosečan meč traje između 93 i 98 minuta; prosečna vrednost aktivne igre je porasla sa 50 do 55 minuta 1990.god na 60 i više minuta danas.

Prema podacima iz FIFE i UEFA:

- ✓ 1990 godine – SP Italija (prosek II/III fazi takmičenja -54')
- ✓ 1994 godine – SP USA -58'
- ✓ 2006 godine – SP Nemačka -65'
- ✓ \*Najduža utakmica na SP '94 USA Italija – Brazil -70' 15"

## 2.2 Igra i danas pre u distancu izme u 10 i 13 km po jednom me u

✓ Centralni bekovi	8 do 10 km
✓ Odbrambeni / spoljni odbrambeni	9 do 12 km
✓ Vezni igra i	11 do 13 km
✓ Napada i	9 do 10 km

## 2.3 Struktura kretanja – optere enja

- ✓ 5 do 6 km laganog tra anja i hodanja (60 do 70 % maksimalne frekvencije srca MFS)
- ✓ 2.5 do 3,5 km razli itog submaksimalnog tr anja (80 do 90 % MFS)
- ✓ 1,5 do 2,5 km intenzivnog tr anja na anaerobnom pragu igra a (90 -100 % MFS)
- ✓ 600 do 1200 m sprinta (50 do 70 sprintova)
- ✓ 300 do 400 m tr anja unazad
- ✓ 150 do 200 individualnih akcija
- ✓ 15 do 30 skokova
- ✓ 30 do 50 duela
- ✓ Izme u 30 i 70 ( ak i više) kontakta sa loptom u zavisnosti od mesta u timu



## 2.4 Karakter optere enja

- ✓ Lagano tr anje – hodanje **aerobna funkcija niskog intenziteta** 70% - (do 60')
- ✓ Brzinska trcanja – **kombinovani metabolizam** 20% - ( do 20' )
- ✓ Sprint I kratke intenzivne aktivnosti – **anaerobno alaktatni metabolizam** 10% - ( do 10')

## 2.5 Funkcionalni zahtevi

- ✓ Oko 70% aerobnih
- ✓ Oko 20% mešovutih
- ✓ Oko 10% anaerobnih

\*i pored velikog % zastupljenosti aerobnih zahteva u fudbalu visoki zahtevi ostvaruju se na ra un aerobno-anaerobnih i anaerobnih(sa O2 dugom) sposobnosti

## 2.6 Broj prekida

- ✓ 30-50 faulova
- ✓ 20 auta
- ✓ 10-15 kornera
- ✓ 20-30 golauta
- ✓ 4-6 izmena u igri

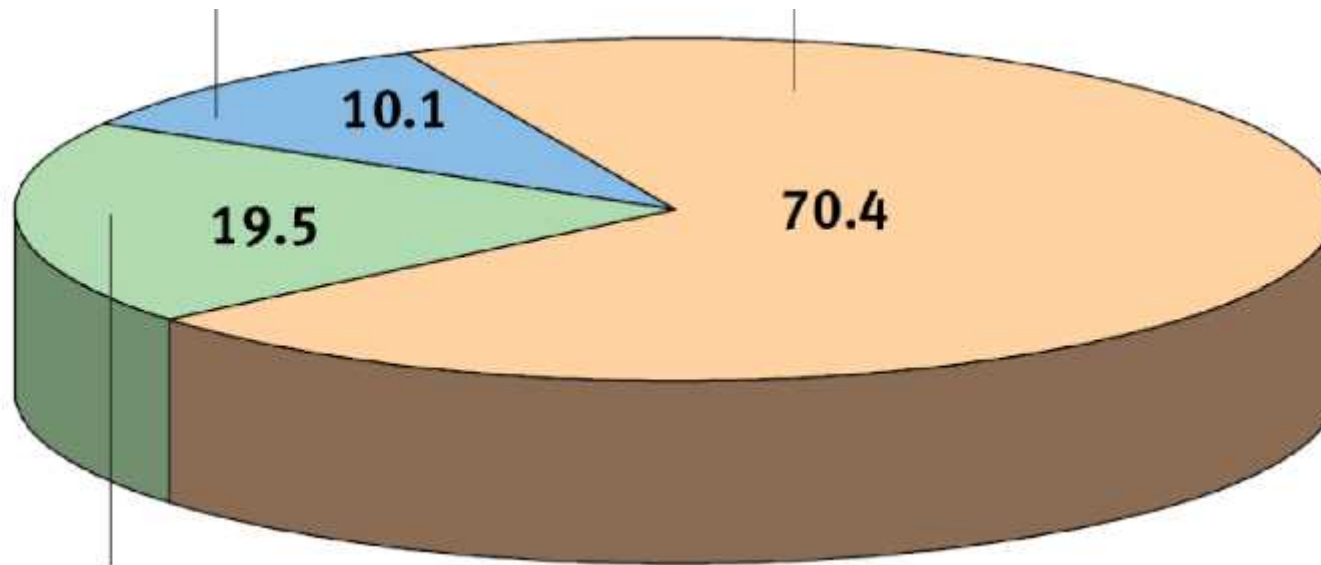
## FIZICKE AKTIVNOSTI NA MECU I ENERGETSKI METABOLIZAM

10.1% sprinta i kratkih intenzivnih aktivnosti unazad,

- anaerobni alaktatni metabolizam (Adenozin tri fosfat+kreatin fosfat ATP+CP)
- ove aktivnosti su esto odlučujuće

70.4% peša enja, tr anja

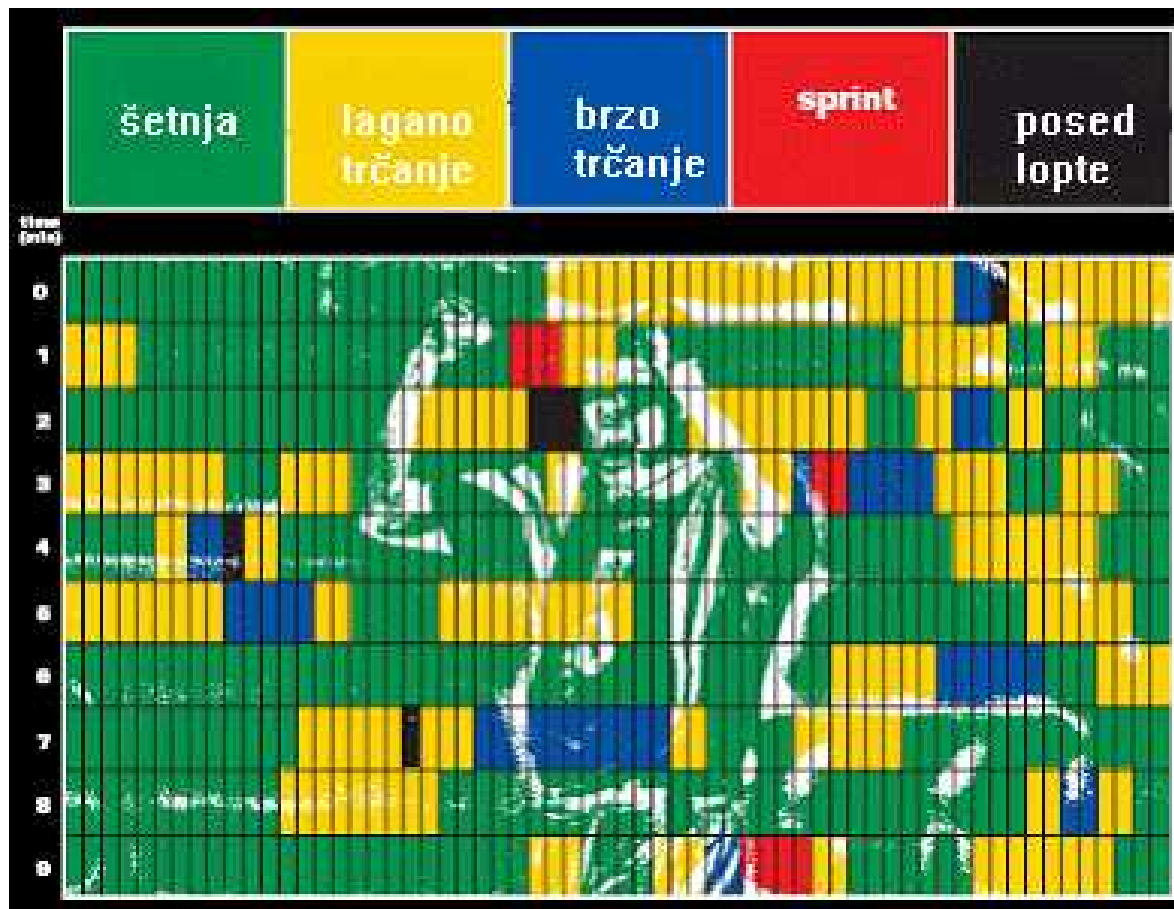
- lagano i umereno tr anje
- aerobni metabolizam (ugljeni hidrati+ masti)
- Aktivni oporavak



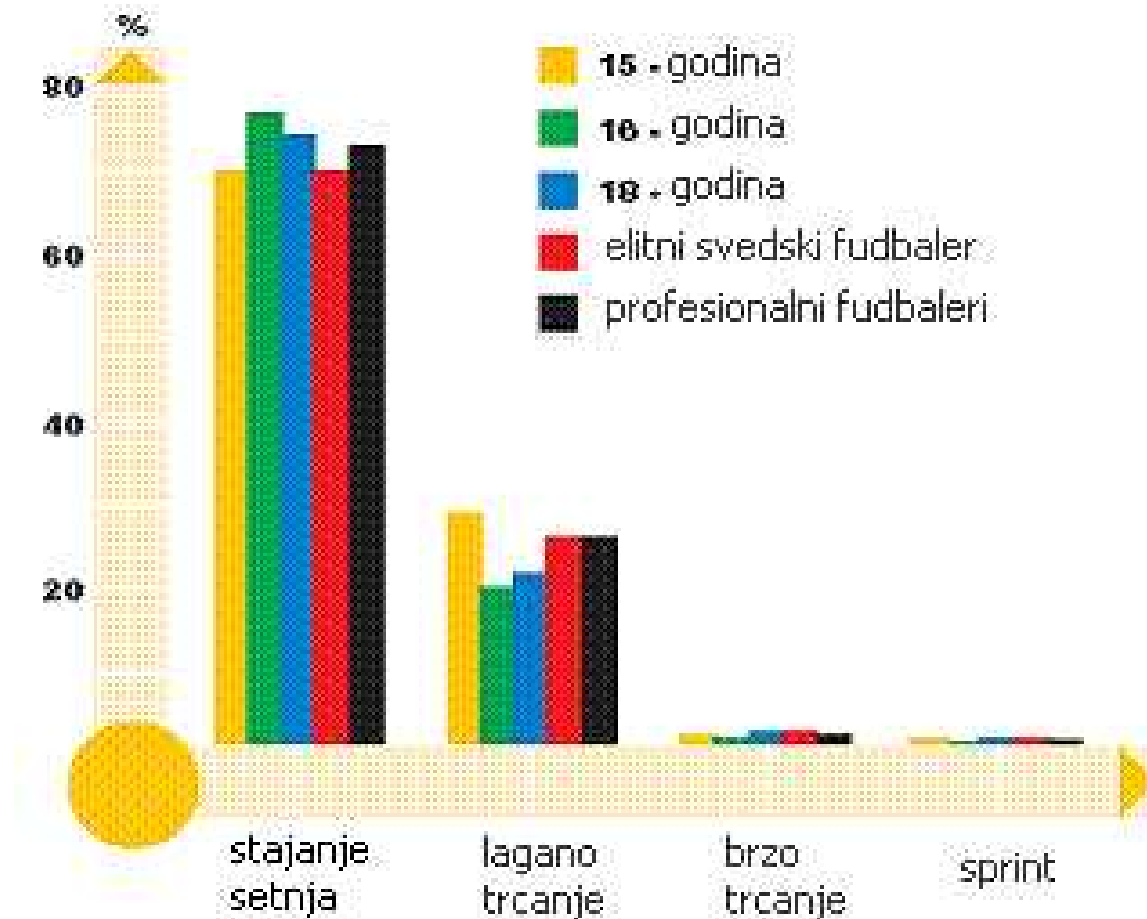
19.5% brzinskog tr anja  
Kombinovani metabolizam

- aerobni ( ugljeni hidrati)
- anaerobna glikoliza
- VO2 maksimum

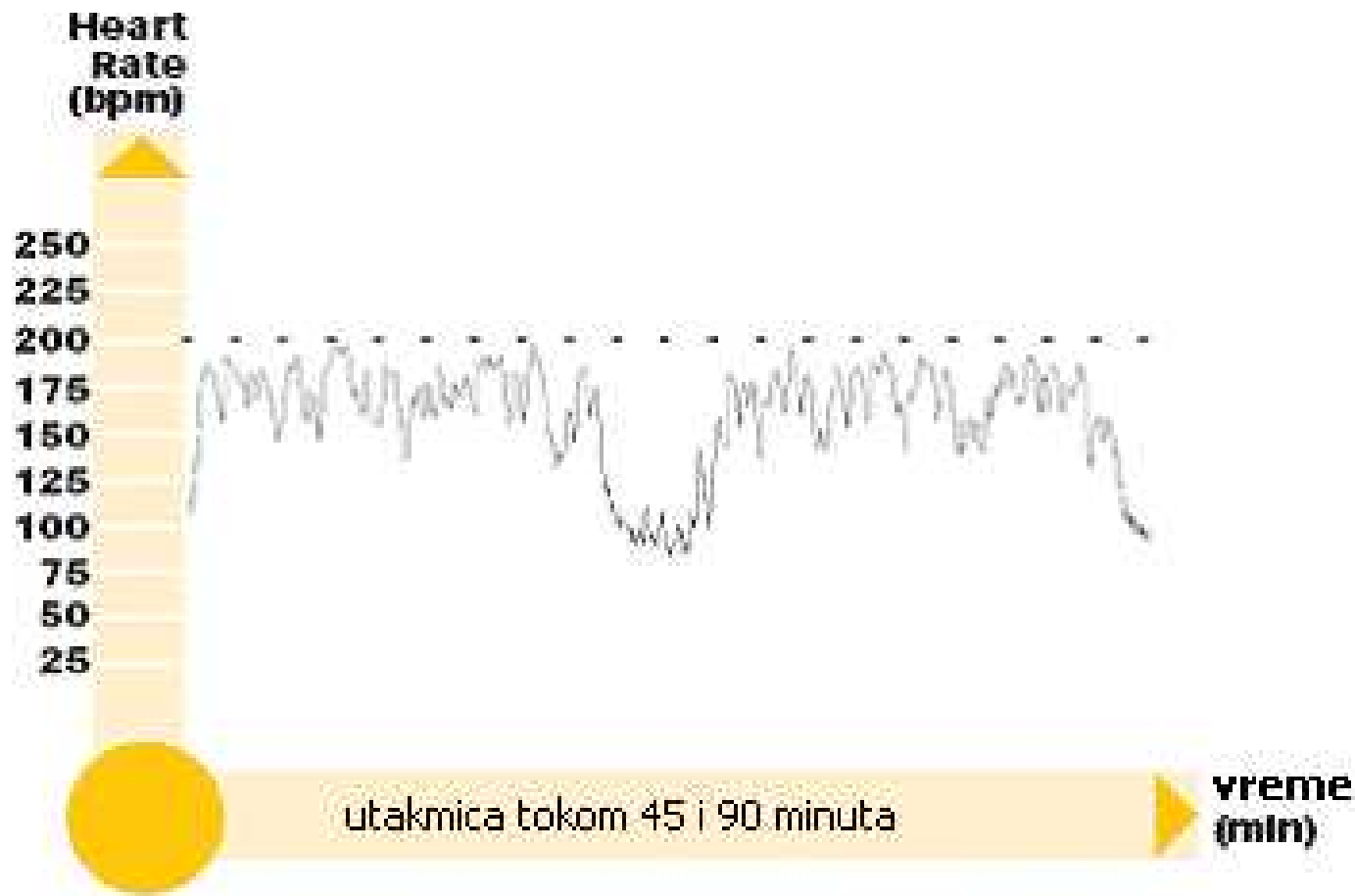
Ovi podaci nam jasno govore da u fudbalu ima dosta pauza koji se smenjuju sa tr anjima razli itog intenziteta.



Grafikon kretanja igrača Martina Dalina na utakmici tokom 10 minuta. Svako malo polje predstavlja 1 sekundu, dok svaki red predstavlja period od jednog minuta.



Grafikon pet različitih fudbalera koji pokazuje karakter aktivnosti tokom utakmice. Vidi se da su aktivnosti maksimalnog intenziteta samo u tragovima i da nema velike razlike u procentualno izraženim aktivnostima.



Grafikon kretanja vrednosti pulsa tokom igranja utakmice. Naj eš e je puls izme u 10 i 30 otkucaja manje od maksimalnog pulsa što odgovara vrednosti od oko 75% VO2 max.

**FUDBAL JE SPORT KOJI ZAHTJEVA VISOK INTENZITET ACIKLI NIH KRETANJA, NAIZMENI NOG NAPORA, AEROBNO-ANAEROBNU IZDRŽLJIVOST I EKSPLOZIVNOST.**

**Cilj pravilnog razvoja funkcionalnih sposobnosti** omogućava igraču u senioru da maksimalno koristi svoje tehničke i mentalne kapacitete u što dužem vremenskom periodu na utakmici ili tokom sezone.

Za mlade igrače koji napreduju ka igranju fudbala vrhunskog nivoa, veoma je bitno da imaju dobre atletske i mentalne osnove koje se mogu nadgradjivati. Ove sposobnosti počinju da se razvijaju u 12-13 godini (početak puberteta), postupno prema biološkoj starosti, u skladu s ritmom razvoja i njegovim igračkim potencijalima.

U današnjem radu na razvoju fizičkih potencijala, lopta treba da je što više zastupljena, kao osnovni „alat“ fudbalera. Neophodno je napraviti pravilnu ravnotežu između integralnog fizičkog treninga (sa loptom) i odvojenog fizičkog treninga (bez lopte).

## DEFINICIJE FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

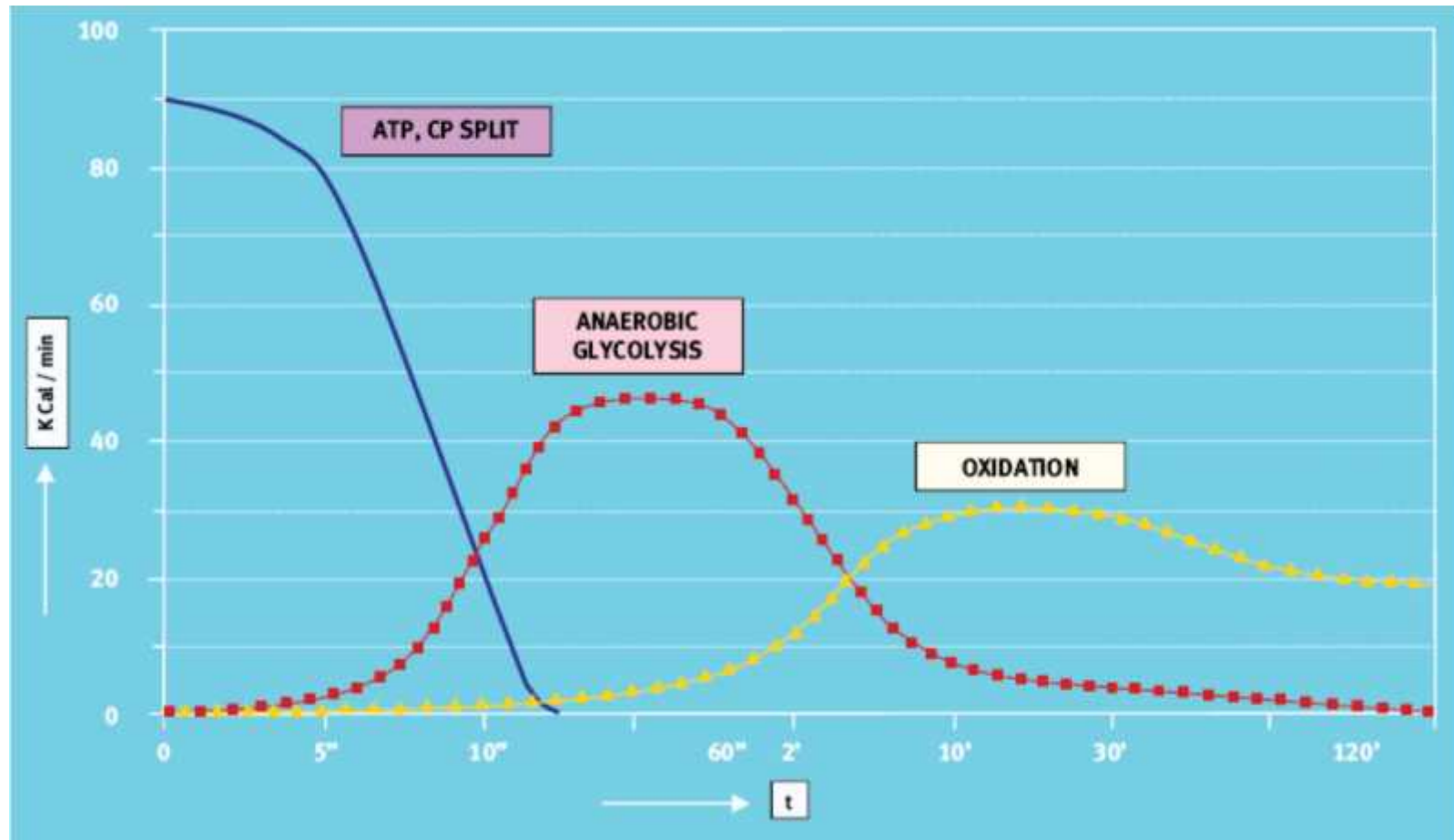
**Aerobna izdržljivost** – je sposobnost tela da se odupre naporu što duže bez prekida. Dovoljna količina kiseonika sagoreva tokom ovog tipa izdržljivosti. Ovaj faktor pomaže telu da se oporavi između dva napora.

**Anaerobna izdržljivost** – je sposobnost tela da se suprostavi naporu bez prisustva kiseonika (“kiseonicki dug”). Sa ovim tipom veoma intenzivne izdržljivosti, anaerobni proces proizvodi mlečnu kiselinu; mišići se tada zasite kiselinom, koja često može izazvati smanjenje radne sposobnosti.



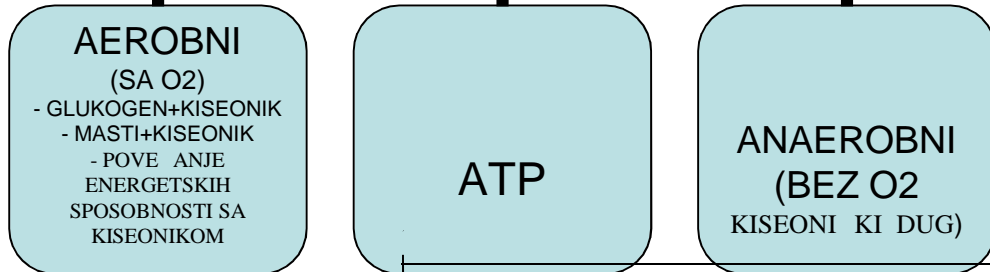
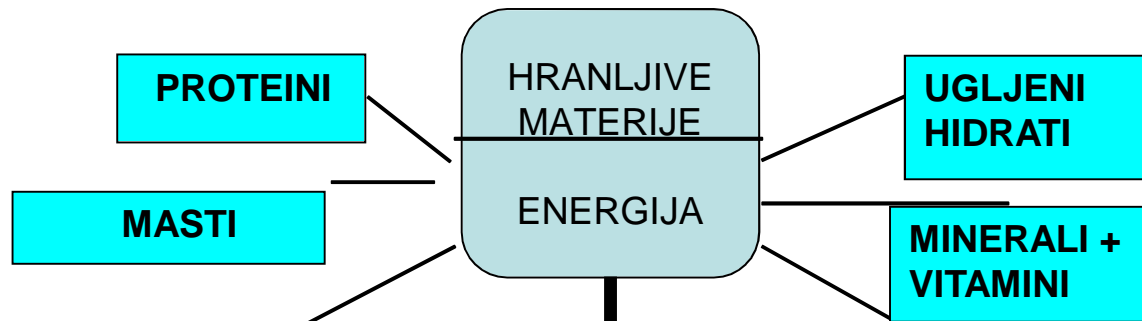


## FIZIOLOŠKE POTREBE (ANAEROBNO-AEROBNE)



Dominacija izvora energije tokom trajanja fizicke aktivnosti

# **ENERGETSKI IZVORI I ENERGETSKI SISTEM**



**AEROBNI**  
(SA O<sub>2</sub>)  
- GLUKOGEN+KISEONIK  
- MASTI+KISEONIK  
- POVE ANJE ENERGETSKIH SPOSOBNOSTI SA KISEONIKOM

**ATP**

**ANAEROBNI**  
(BEZ O<sub>2</sub>  
KISEONI KI DUG)

**ALAKTATI**

- kreatinfosfat CP  
-bez laktatskih kiselina i kiseonika  
-pove anje fosfagenskih rezervi

**LAKTATI**

ATP  
Anaerobna glikoliza  
-Sa formiranjem laktatnih dodataka I bez kiseonika  
-Pove anje glikogena

Izvori kontinuiranih napora odumerenog do visokog nivoa.  
Trajanje: od 15 do 90 minuta

**Oporavak**

Izvori kratkih napreznja (eksplozivnih i snažnih)  
Trajanje: od 1 do 10 sekundi

**Brzina + eksplozivnost**

izvori intenzivnih i ponavljaju ih napora  
Trajanje: 10 do 120 sekundi

**Mentalno približavanje**

## EFEKTI TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI

### AEROBNA IZDRŽLJIVOST

- ✓ Pomaže oporavku u kraćem ili dužem vremenskom intervalu
- ✓ Odlaze potak fizičkog i mentalnog umora
- ✓ Poboljšava cirkulaciju i povećava broj kapilara oko i u mišićima
- ✓ Poboljšava disanje
- ✓ Jača i elastičnije srce
- ✓ Povećava zalihe glikogena
- ✓ Pospešuje topljenje masti
- ✓ Eliminira otrove
- ✓ Smanjuje rizik od povreda

### ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST

- ✓ Uvećava produktivnost fosfatnog sistema i odlaze pojavu kiselina u mišićima
- ✓ Pomaže igraču da radi snažnije i duže
- ✓ Pomaže igraču da se adaptira na laktatnu kiselinu
- ✓ Povećava efikasnost rada, naročito kod zahteva pritiska i intenzivnog trčanja.

## KOJI FAKTORI UTIČU NA IZDRŽLJIVOST ?

### Ne trenabilni faktori

Genetika  
Godina rođenja/starost  
Vreme  
Stres  
Zdravlje  
Balans tečnosti u organizmu  
Ishrana  
Motivacija

### Trenabilni faktori

Maksimalna potrošnja kiseonika  
Tip mišinih vlakana  
Anaerobni prag



Faktori koji nisu trenabilni, a uti u na izdržljivost.  
Crveni su faktori na koje ne mogu da uti u ni igra ni trener.

## MAKSIMALNA POTROŠNJA KISEONIKA (VO2 MAX)

Kao indikator za ocenjivanje aerobne sposobnosti i kardio respiratorne izdržljivosti jednog igrača, koristi se **VO2 max**, koji se definiše kao:

**Maksimalna zapremina kiseonika, koji se može potrošiti za vreme kontinuiranog intenzivnog vežbanja, glavnim delom koriste i aerobne procese.**

Radnja se u ml/kg/min koriste i laboratorijske ili terenske testove. Na neki način, može se sagledati i kao sportski ekvivalent kubnom kapacitetu neke mašine. Sportisti najviše klase, imaju VO2 max preko 70 ml/kg/min, pa čak i više, u zavisnosti od sporta kojim se bave. U fudbalu danas, VO2 max postaje glavna referenca. Norme variraju između 58 i 68 ml/kg/min za najbolje fudbalere.

Čak i kod mladih igrača (16-17 god.) VO2 max koji se kreće između 60-62 ml/kg/min se smatra dobrim rezultatom.

Genetska uslovljenost ove sposobnosti prenosi se od majke.

Relativno izražen VO2 max kod mladog igrača posle 2 godine treninga, je veoma približan relativnoj vrednosti ovog igrača kao seniora.

## BRZA I SPORA MIŠI NA VLAKNA

Proporcija između u sporih mišićnih vlakana (ST) i brzih mišićnih vlakana (FT) takođe je pokazatelj sposobnosti izdržljivosti. Pravilan trening može pretvoriti brza mišićna vlakna (FT) u spora (ST); obrnuti proces je također moguć ali limitiranim obimom. U bazicnom treningu izdržljivosti aerobnih kapaciteta, gdje brza mišićna vlakna (FT) mogu da „padnu u san” preporučuju se vežbe koordinacije i brzine kao i druge vežbe brzine reakcije sa treningom izdržljivosti.

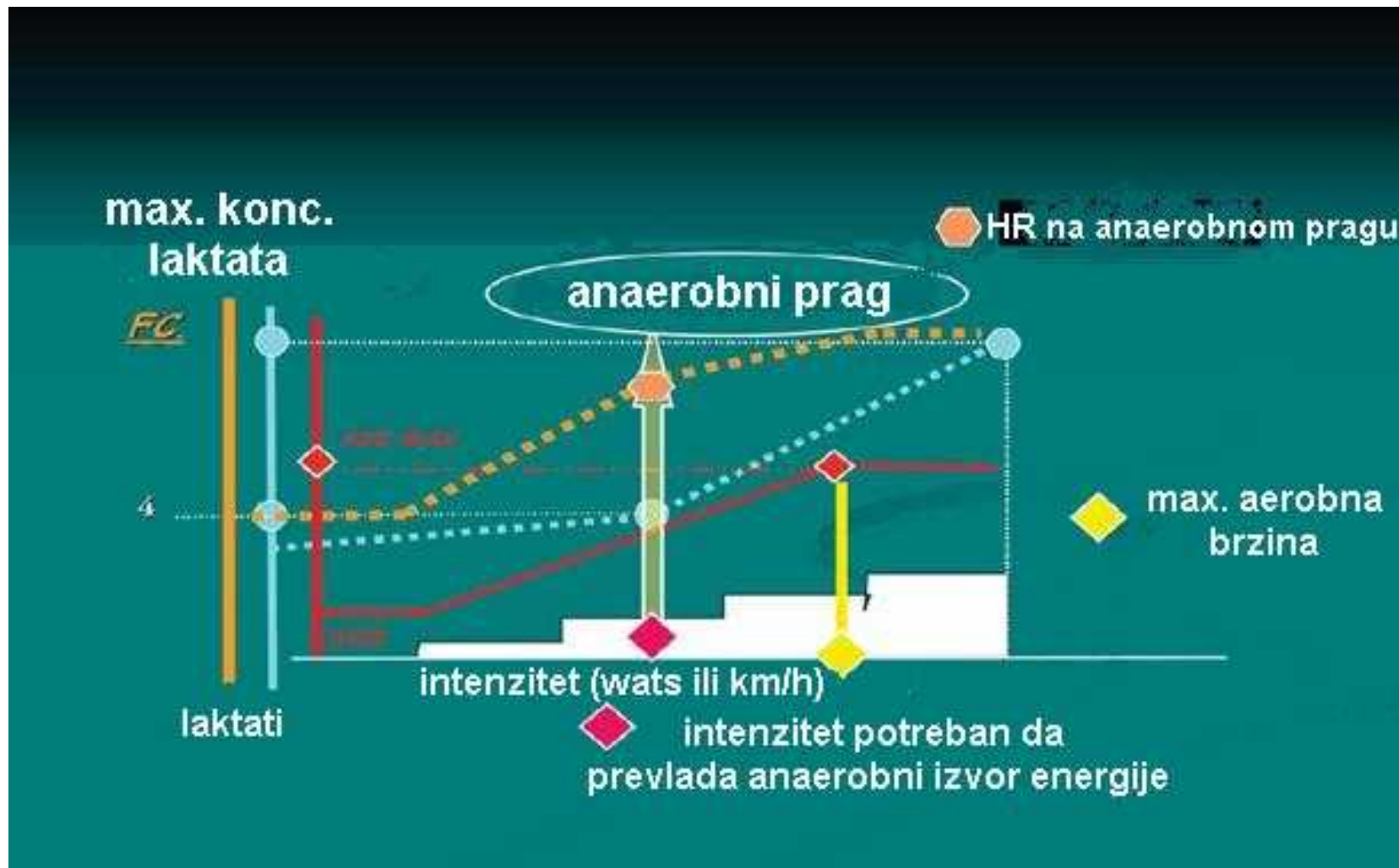
## ANAEROBNI PRAG IZDRŽLJIVOSTI

Ovo je individualna vrednost. Pokazuje broj laktata (laktatne kiseline) koncentrisane u krvi i pouzdan je pokazatelj pravilnog treniranja izdržljivosti. Do nivoa koncentracije laktatne kiseline u krvi 4mmol/l, energija se prvenstveno proizvodi aerobnim putem sa kiseonikom. Iznad ovog praga (anaerobni prag), počinju anaerobni procesi. Tada se ulazi u kritičnu zonu anaerobnog otpora poznatu kao „**crvena zona**”.

Po Bangsbu – Anaerobni prag je mnogo validniji parametar, kao pokazatelj stanja treniranosti fudbalera u takmičarskom periodu, od VO<sub>2</sub> max.



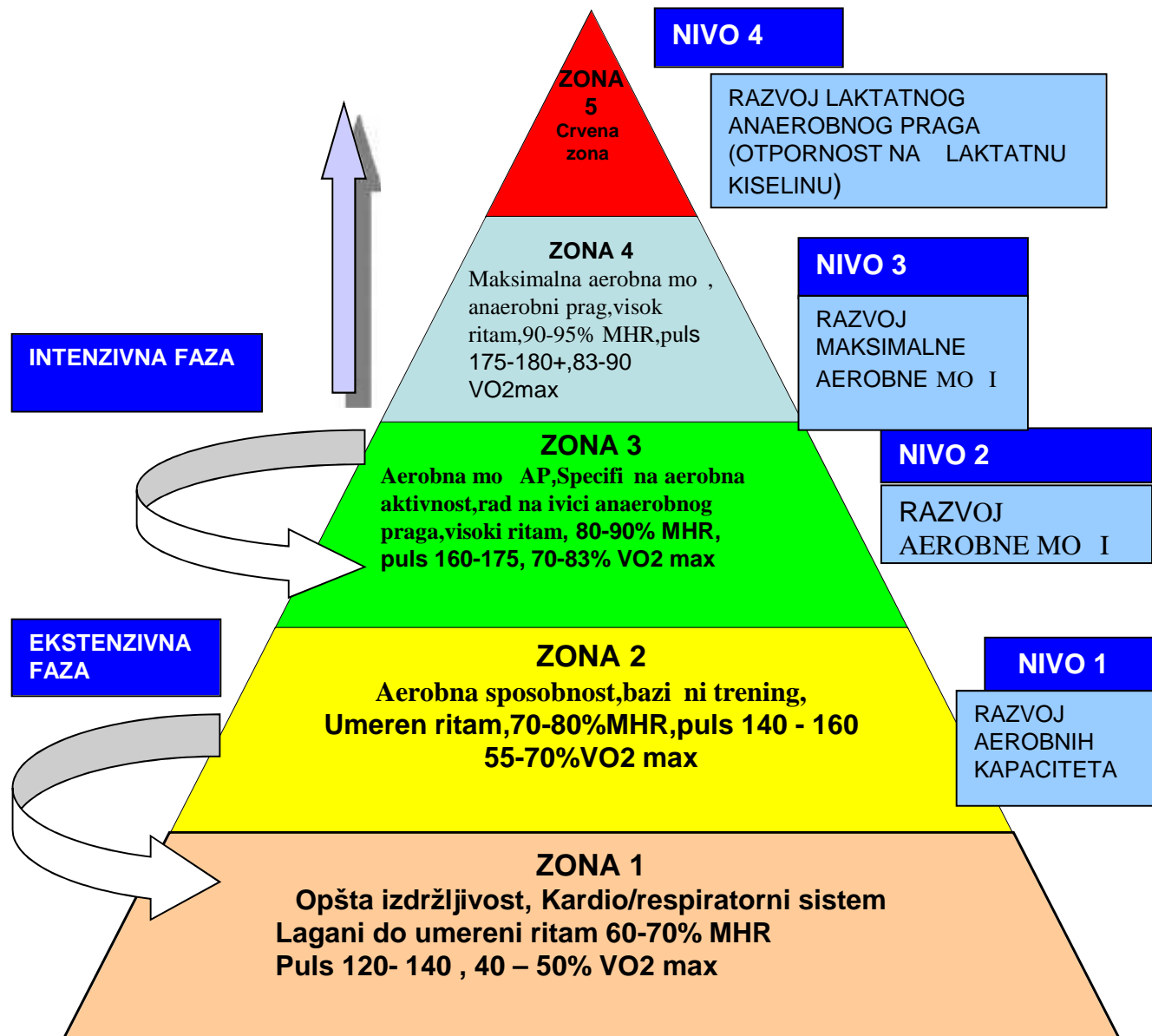
# PARAMETRI AEROBNIH SPOSOBNOSTI



## CILJEVI TRENINGA RAZVOJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

- ✓ Povećava maksimalnu potrošnju kiseonika VO<sub>2</sub> max
- ✓ Razvija skladištenje kiseonika (aerobna sposobnost)
- ✓ Poboljšava srčani učinak, igra ulogu „turbo“ (maksimalna aerobna moć MAP)
- ✓ Podiže anaerobni prag
- ✓ Razvija rad srca, osnovnog metabolizma, respiratornog i kardiovaskularnog sistema
- ✓ Poboljšava funkcionisanje aerobnih i anaerobnih izvora energije
- ✓ Pomaže procesima oporavka

# ZONE TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI



## Aerobne sposobnosti kod mladih fudbalera

Relativno izražen  $VO_2\max$  je isti kao kod odraslih, ali je znatno manja mehanička efikasnost trčanja.

U trčanjima na kraćim distancama veći je udeo aerobnih od anaerobnih procesa nego kod odraslih, kao posledica brzog kardiovaskularnog sistema (brže se uključuje aerobija nego kod odraslih).

Moguće je trenirati  $VO_2\max$  ali na relativno većem intenzitetu nego kod odraslih.

Kod dece je manja trenabilnost  $VO_2\max$ , zbog većeg obima osnovne aktivnosti.

## Anaerobne sposobnosti kod mladih fudbalera

Generalno

- su slabije nego kod odraslih
- sa manjom koncentracijom laktata

Do 12 godine relativno stabilan prirast anaerobnih sposobnosti

Od 12 – 16 nagli prirast anaerobnih sposobnosti kao posledica hormonskih promena. Senzitivian period razvoja ovih sposobnosti to jasno pokazuje.

Smanjena trenabilnost – može se trenirati brzina, snaga - eksplozivna snaga (pre puberteta), brzina reakcije, agilnost (da ne u e u brzinsku izdržljivost), drugim re ima sve što je nervno zavisno.

Biološki momenat za razvoj ovih sposobnosti je ulazak u pubertet.

Aktivnost dece na ulici dok se igraju: tr e brzo kratko zatim stanu i odmaraju!!

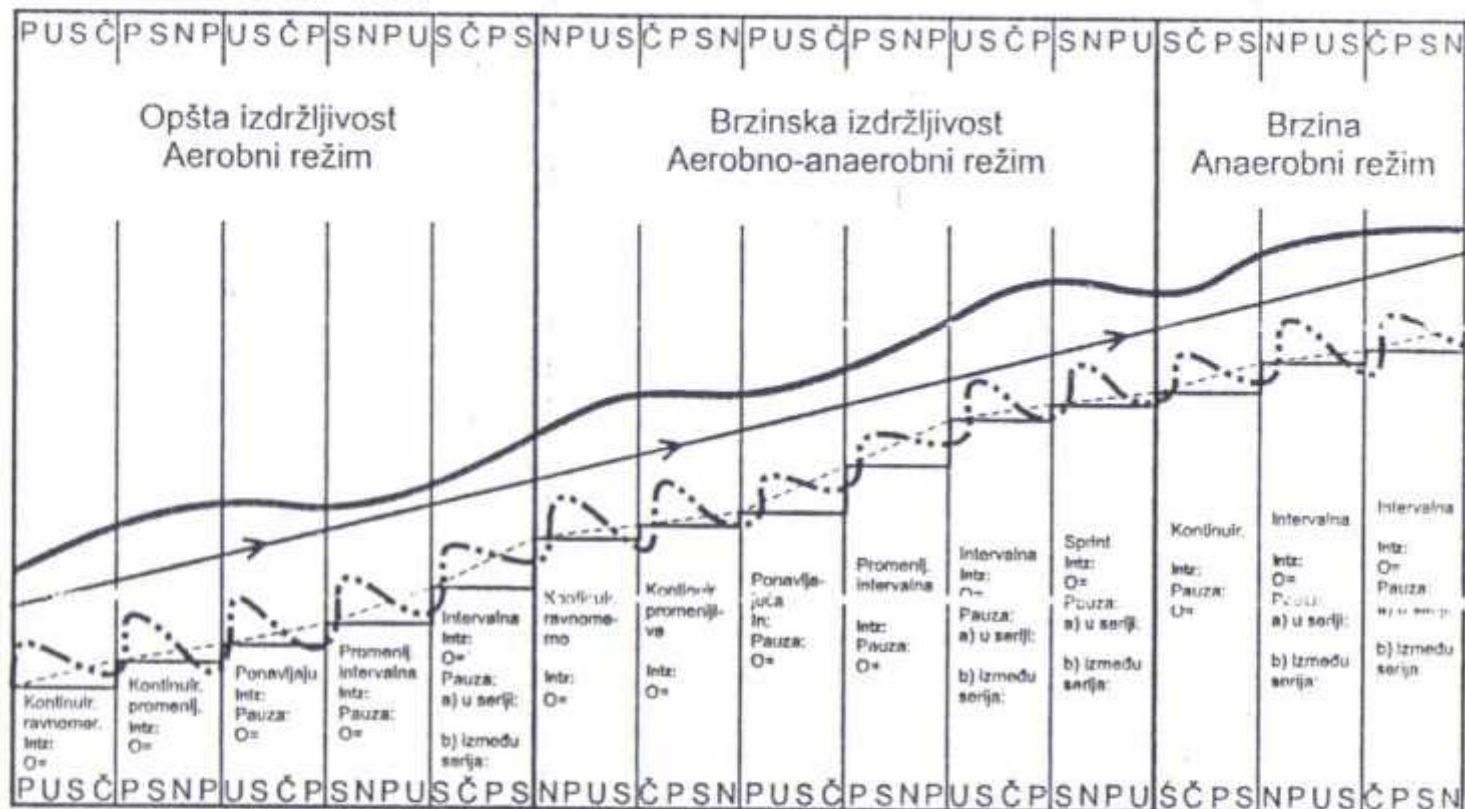
Aerobna zona im je daleko više razvijena od anaerobne. Vrednosti anaerobnog praga su veoma blizu maksimalnog pulsa.

Ovo tako e ima i zaštitnu ulogu, jer ne možete naterati decu u dugotrajan rad visokog intenziteta, koji je štetan po njih.







Naj eš a zabluda je da su sve aktivnosti u kojima se koncentracija laktata penje iznad 4mmol/l, prelazi u brzinsku izdržljivost. Prakti no, aktivnosti koje stabilno drže nivo laktata i do 8mmol/l su aerobno-anaerobne po svom karakteru. Samo aktivnosti koje imaju konstantno progresivan rast nivoa laktata, su brzinska izdržljivost. Nivo laktata u toku utakmice retko prelazi 7-8 mmol/l. **DA LI NAM JE POTREBNA BRZINSKA IZDRŽLJIVOST(LAKTATNA TOLERANCIJA) ?** Ove zablude sre om dovode do toga da treneri treniraju VO2 max, a da misle da rade na razvoju brzinske izdržljivosti.

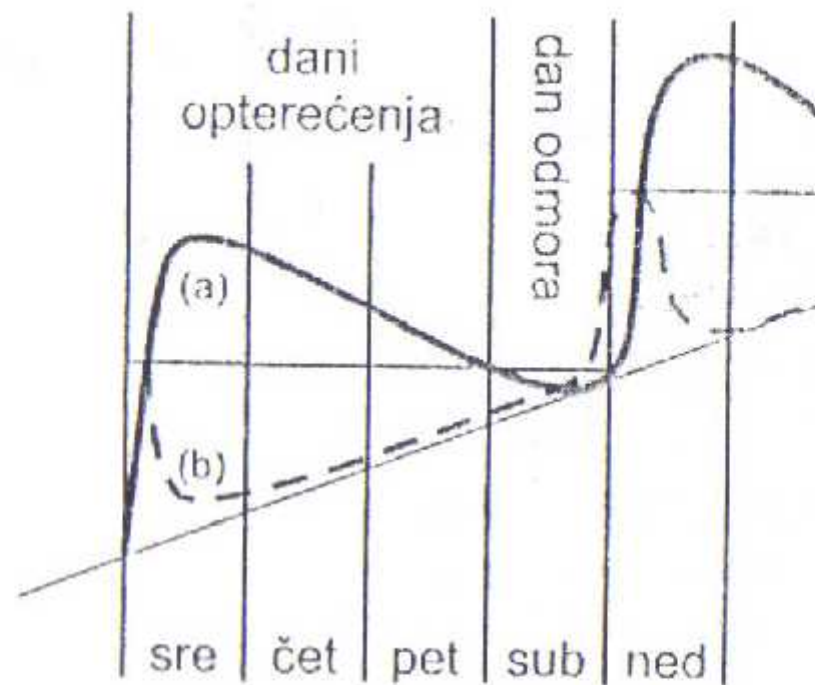
Smer uticaja	Sredstva	Metoda	Komponente optere enja				
			Trajanje	intenzitet	Pauza	Broj ponavljanja	
Aerobni	Specifi na vežba N - I	Kontinuirana ravnomerna	30 min i vise	Mali 130-140/min			
	Specifi na vežba N - II	Kontinuirana promenljiva	30 min i vise	Mali do srednjeg(130-160/min)			
	Specifi na vežba N - III	Intervalna ponavljaju a	3 - 10 min	Srednji (do 150-160/min)	do pada pulsa na 120-130/min	2-8 zavisno od spremnosti	
	Specifi na vežba N - IV	Intervalna promenljiva	1- 3 min	Srednji (do 150- 160/min)	0,5 - 1,5 min	10 i vise	
	Specifi na vežba N - V	Intervalna ponavljaju a	1- 3 min	Srednji	0,5 - 1,5 min	5-6 u jednoj seriji	2-8 serija : odmor izme u serija 5-8 min
Aerobno Anaerobni	Specifi na vežba N - VI	Kontinuirana ravnomerna	10 – 30 min	Veliki (150-170/min)			
	Specifi na vežba N – VII	Kontinuirana promenljiva	15 – 45 min	Srednji do maksimalan (140-200/min)			
	Specifi na vežba N – VIII	Intervalna ponavljaju a	3 – 10 min	Veliki	na kraju pauze puls 120 - 130/min	2 do6	
	Specifi na vežba N – IX	Intervalna promenljiva	0,5 - 1,5 min	Veliki (170-180/min)	0,5- 1,5 min. pri kraju 130-140/min	10	
	Specifi na vežba N – X	Intervalna ponavljaju a	0,5 - 1,5 min	Veliki	0,5 - 1,5 min. pri kraju 130 - 140/min	5-6 u jednoj seriji	2-4 serije. izme u serija 6 min pauze
	Specifi na vežba N - XI	Sprint	5 - 10 sec	90 - 95%	0.2 - 0,5 min, pri kraju 130- 140/min	3-4 u jednoj seriji	5-6 serija. izme u serija 3 min pauze
Anaerobni Laktatni	Specifi na vežba N - XII	Kontinuirana	0,3 - 4 min (2-4)min	95 - 100%	10 min		* Kod ovog rada intenzitet maksimalan dolazi do najve eg nagomilavanja laktata
	Specifi na vežba N - XIII	Intervalna	0,3 - 2 min	90-95% (puls: 190-200/min)	5,3, 2 min sabijaju se!	3-6 u jednoj seriji	2-3 serije. odmor izme u serija 10 - 20 min
Anaerobni Alaktatni	Specifi na vežba N - XIV	Intervalna	0,2 min (8 sec)	100%	2-3 mm	3-4 u jednoj seriji	5-6 serija. pauza izme u serija 4-6 min

Grafikon: Model VeR



Legenda:

-  Generalna linija ukupnog opterećenja
-  Linija postepenog porasta opterećenja
-  Opterećenje u mikrociklusu
-  Skokovitost u opterećenju
-  Srednja linija prirasta opterećenja u jednom mikrociklusu
-  Dan odmora - superkompenzacija (detalj)



Shema 35. Linija ukupnog opterećenja u jednom mikrociklusu (a) i linija energetskog potencijala kod fudbalera, odnosno utroška energije (b), odnose se približno kao lik i njegova obrnuta, reflektovana slika u ogledalu. Dan odmora i popuna energetskih depoa, uz stvaranje viška u odnosu na prethodni nivo (pojava fenomena superkompensacije) omogućuje da se prvoga dana novog mikrociklusa, na novoj, višoj stepenici, primeni najveće ukupno opterećenje za taj mikrociklus.



## SAVETI ZA POBOLJŠANJE TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI

Konstantna ali oprezna promena metoda treninga i sadržaji koji se imaju imati pozitivne efekte na motivaciju igrača. Krenuvši od saznanja da aerobne sposobnosti nisu iste kod igrača kao i vrednosti pulsa, trening izdržljivosti se može podvesti i pod individualnim. Pogrešno je, a takodje i opasno posebno raditi i sa mladim igračima, forsirati ceo tim da prati jednog igrača (ili igrače) sa visokim aerobnim sposobnostima. Mladi igrači (12 do 15 godina) treba da imaju svoj tempo. Trener treba da posmatra njegovo traganje, njegovo fizičko stanje pri naporima, njegovo disanje kao i izraz lica, mora se pratiti vrednost pulsa. Kod vrhunskih igrača može se raditi i u grupama sa igračima koji imaju slične aerobne sposobnosti. Iskustvo je pokazalo da je moguće raditi sa 4 ili 5 posebnih grupa napravljenih putem rezultata specifičnih testova gde je u obzir uzeto maksimalna potrošnja kiseonika ili pretrana distanca za određeno vreme. Takođe je moguće podeliti grupe po mestima igrača u timu.

Pre rada na razvitku aerobne moći, važno je razviti bazičnu izdržljivost sa treningom aerobnih sposobnosti (70 do 80% MHR).

Preporučenije je trenirati na 85 do 90% MHR (zone 3 i 4) da se razvije fudbalerova aerobna moć.

Da bi poboljšao njegov anaerobni prag, igrač mora da trenira na nižim granicama praga sa povećanjem rada na sticanju maksimalne aerobne moći na 80 do 85 % VO<sub>2</sub> max (zona 4).

Norveška studija (2001.god.) potvrđuje da 10.8% povećanja maksimalne potrošnje kiseonika (VO<sub>2</sub>max), pa čak u nekim slučajevima i do 20% na deonicama predjenim u isto vreme na treninzima trajanja 90 do 95% MHR na istom vazduhu sa 4 minuta ponavljanja i fazom odmora od 3 minuta sa laganim džogingom. Studija je napravljena na treningu od 25 minuta u dvomesečnom periodu.

Švedska studija predlaže igre 3 na 3 sa malim golovima ali bez golmana, prvenstveno na radu aerobnih sposobnosti (sa 85 do 90% MHR). Ove vežbe se igraju na terenu veličine 33x20 m sa odmorima (3 min, 2 min, 70 sec, 4 min, 1 min...) sa konstantnim nadgledanjem trenera (koji daje instrukcije, bodri igrače...) (Vidi tabele 10a i 10b)

**SAQ**



***BRZINA***  
***AGILNOST***  
***HITRINA***  
***- KOORDINACIJA -***

---

Agility Drill

S A Q



Use arms

- Brzina, Agilnost, Koordinacija - Neuromišićne sposobnosti u fudbalu
- Podela, značaj, metode razvoja
- SAQ TRENING

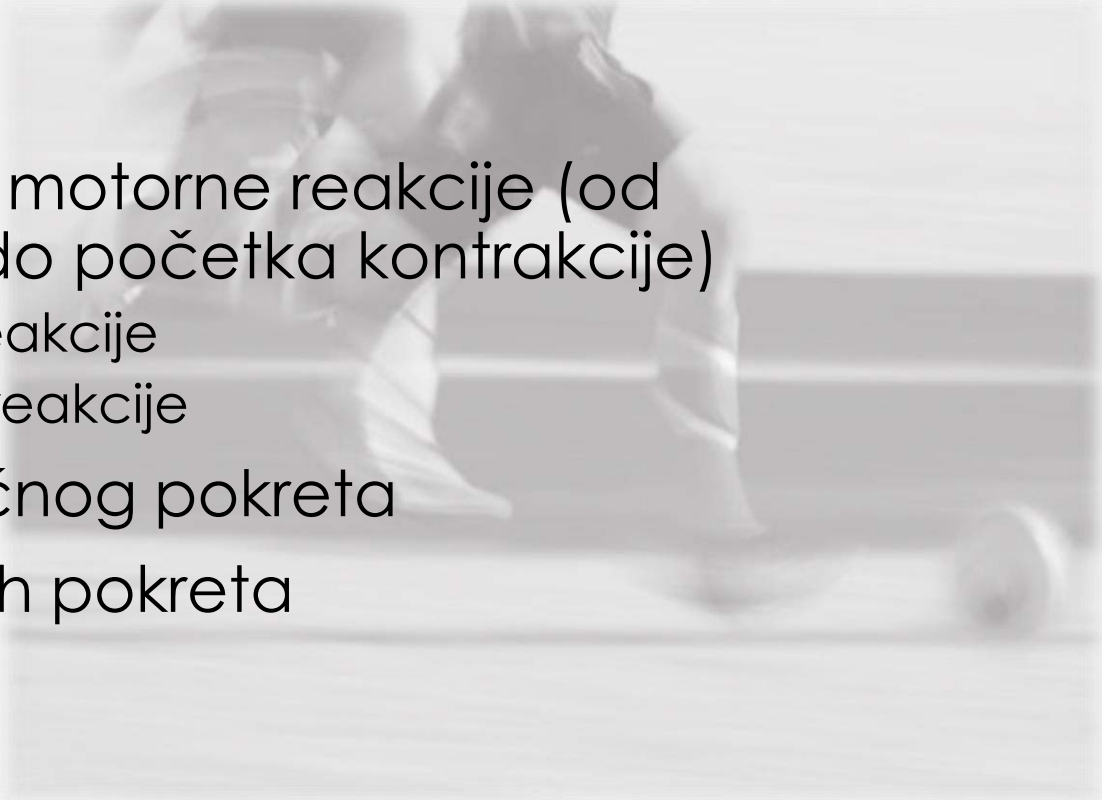
Run on balls of feet

---



---

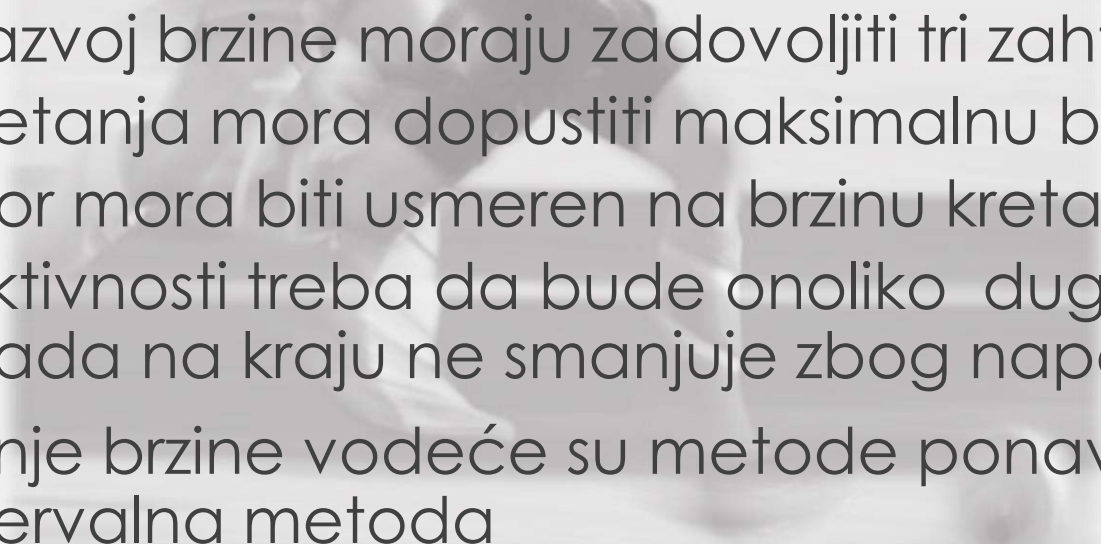
# Osnovni oblici ispoljavanja brzine

- Latentno vreme motorne reakcije (od pojave signala do početka kontrakcije)
    - Vreme proste reakcije
    - Vreme složene reakcije
  - Brzina pojedinačnog pokreta
  - Brzina frekventnih pokreta
- 
- A blurred, grayscale photograph of a soccer player in motion on a field, positioned behind the text. The player is wearing a light-colored jersey and dark shorts, and is captured in a dynamic pose, possibly during a game or training session.



---

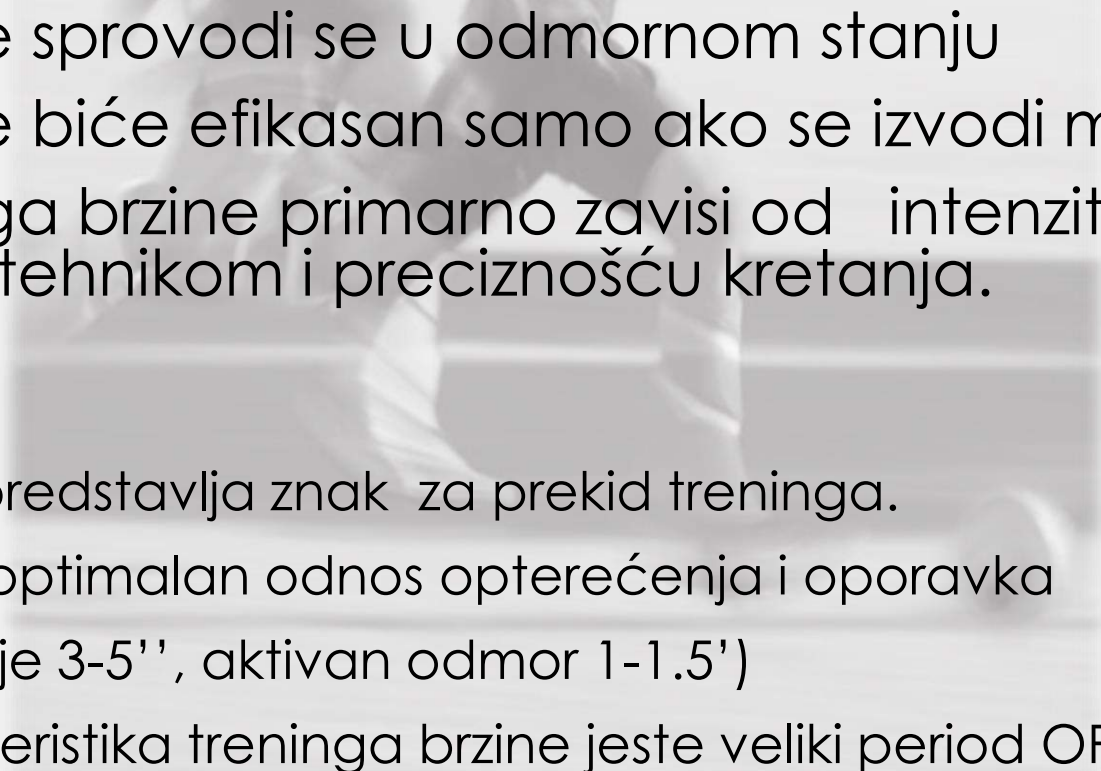
# Programiranje treninga brzine

- Sredstva za razvoj brzine moraju zadovoljiti tri zahteva:
    - Tehnika kretanja mora dopustiti maksimalnu brzinu
    - Voljni napor mora biti usmeren na brzinu kretanja
    - Trajanje aktivnosti treba da bude onoliko dugačko da se brzina rada na kraju ne smanjuje zbog napora
  - Za usavršavanje brzine vodeće su metode ponavljanja i intenzivno intervalna metoda
- 
- A blurred, grayscale image of a soccer player in motion, likely running or kicking a ball, positioned behind the text.

---

# Programiranje treninga brzine



- Trening brzine sprovodi se u odmornom stanju
  - Trening brzine biće efikasan samo ako se izvodi maksimalnim tempom.
  - Uspeh treninga brzine primarno zavisi od intenziteta opterećenja povezanim s tehnikom i preciznošću kretanja.
- 
- Pojava umora predstavlja znak za prekid treninga.
  - Treba paziti na optimalan odnos opterećenja i oporavka (npr. opterećenje 3-5'', aktivan odmor 1-1.5')
  - Osnovna karakteristika treninga brzine jeste veliki period OPORAVKA između deonica
-

---

# Programiranje treninga brzine



- Zbog prevencije povreda pre treninga brzine i brzinske snage treba redovno izvoditi zagrevanje.
  - Što je ranije ujutro i što je niža temperatura, to se temeljitije i intenzivnije treba zagrijati. Kod starijih igrača zagrevanje treba da traje duže nego kod mlađih.
  - Kod ekipa koje treniraju dva puta dnevno ne treba izvoditi intenzivne treninge brzine u oba treninga
  - Trening brzine ne bi trebalo izvoditi dan posle utakmice
  - Dan pre utakmice može se izvesti kratka start celina (npr.2×5-10m)
-



---

# Programiranje treninga brzine



- Trening brzine za fudbalere je u ukupnoj distanci od 600-900m ?
- Uz brzinu paralelno treba sprovoditi trening snage, koordinacije, izdržljivosti, fleksibilnosti.

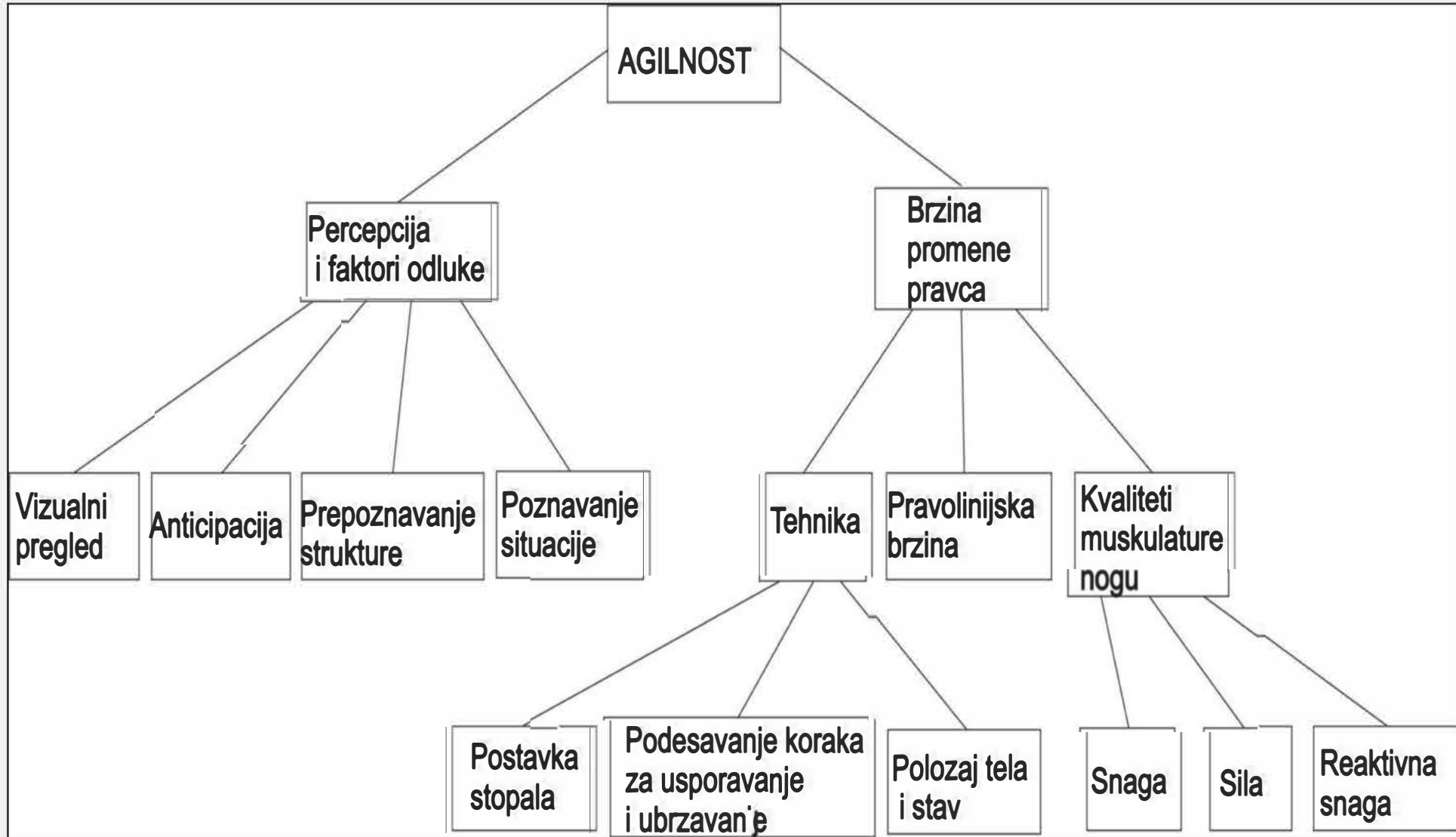


---

# Agilnost...



- *Agilnost je kompleks kvaliteta koji omogućava sportisti da reaguje na stimulans, brzo i efikasno, da se pokrene u određenom pravcu, da je spreman da promeni pravac i brzo se zaustavi !*
  - Young (2006): **Sposobnost brzog pokretanja tela promenljive brzine i smera kretanja koja nastaje kao odgovor na spoljašnji stimulus !**
-



---

# Koordinacija se deli na...



## - Opšta koordinacija

- Predstavlja sposobnost za racionalno izvođenje različitih motoričkih zadataka, nezavisno od sportske specijalizacije
- Baza za razvoj specifične koordinacije.
- Svestrani razvoj sportiste i raznovrsnost u fazama sportskog razvoja zavisiće od sistematskog rada na opštoj koordinaciji, odnosno o izloženosti višestranu usmerenim vežbama tokom detinjstva i adolescencije (Drabik, 1996; Bompá, 2000).

## - Specifična koordinacija

- dozvoljava sportisti da brzo, precizno i s lakoćom izvodi kompleksne tehničke i taktičke strukture u različitim uslovima.
  - Specifična koordinacija naročito dolazi do izražaja u onim sportskim granama koje obiluju tehničkim elementima (sportske igre). U sportskim igrama važno je precizno izvođenje jednostavnih i složenih veština što je moguće brže u zadanom vremenu ali i pri konstantnoj promeni spoljašnjih uslova kao posledica prisustva protivnika.
-



- Koordinacija se u savremenoj kondicionoj pripremi integriše u jedan novi trenažni metod...
- Koji istovremeno razvija
  - Koordinaciju
  - Brzinu pokreta
  - Agilnost
  - Hitrost

**S**PEED  
**A**GILITY  
**Q**UICKNESS

---



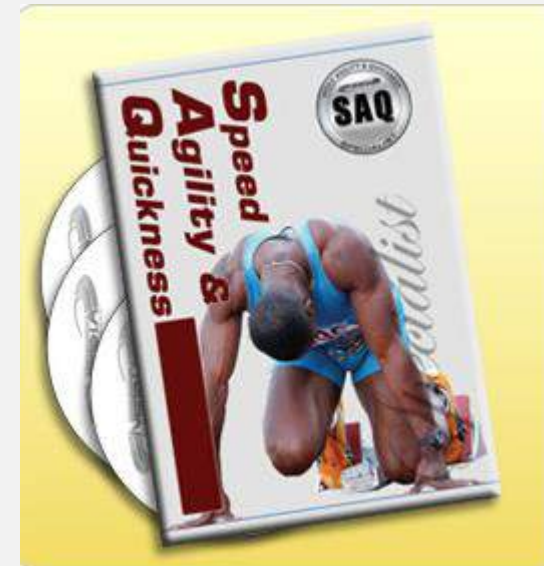
**S**peed  
**SAQ** training  
**Q**uickness  
CERTIFIED TRAINER

---

# Komponente SAQ treninga



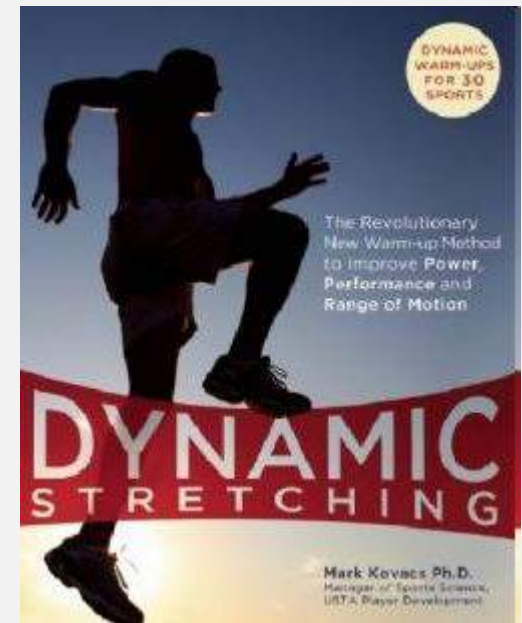
- Dinamičko zagrevanje
- Mehanika pokreta
- Inervacija
- Akumulacija potencijala
- Eksplozivnost
- Iskazivanje potencijala
- Smirivanje organizma



---

# 1. DINAMIČKO ZAGREVANJE

- Dinamički strečing predstavlja pomeranje delova tela i postupno povećanje opsega pokreta, brzine pokreta ili oboje.
- Dinamički strečing se sastoji od kontrolisanih zamaha delovima tela koji ne prelaze normalan opseg pokreta u pojedinom zglobu (za razliku od balističkog strečinga).
- Ovaj strečing se izvodi sve do osećaja zamora (8-12 pon) u istežanoj regiji tela i izvodi se do maksimalnog opsega pokreta u svakom zglobu.





---

## 2. Mehanika pokreta

- Trčanje je urođeno
- Ali efikasno trčanje nije
- Vežbe koordinacije, optimalne strukture kretanja
  - prelazak preko prepone sa dva dodira između prepona
  - prelazak preko prepone sa četiri dodira između niskih prepona
  - bočno prelaženje preko prepone sa dva dodira
  - između niskih prepona - lijeva i desna strana
  - bočno prelaženje preko prepone sa četiri dodira između niskih prepona - lijeva i desna strana
- 5-6 vežbi sa 5-8 ponavljanja.
- Pauza 2 min , serijska



---

## 3. Inervacija

- Vežbe za ubrzavanje frekvencije koraka
- Bolja kontrola sila pri velikoj brzini kretanja
- Vežbe- od lakših ka težim
- Veliki broj vežbi
- U mlađim kategorijama – ne dovoditi do usavršavanja pokreta. Menjati vežbe sa porastom stepena ovladavanja motoričkim zadatkom.
- 3-4 vežbe sa 2-3 serije, 5-87 ponavljanja.
- Pauza oko 1 min, serijska



---

# Kod seniora...



Tri nivoa:

- Stabilizacija, fokus na tehnici izvođenja. Kontrolisani pokreti sa optimalnom posturom tela.
  - Snaga, fokus na povećanoj brzini izvođenja i tečnosti izvođenja vežbe. Naglasak na kontroli tele pri većim brzinama izvođenja.
  - Eksplozivna snaga, fokus na maksimalnoj brzini izvođenja. Naglasak na optimalnoj tehnici izvođenja pri maksimalnim brzinama uz povećanje broja vežbi
-

---

## 4. Akumulacija potencijala



- **Kondiciona faza treninga, vežbe agilnosti**
- **Poligon**
- Vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala s promenama smera
- suvožni poskoci preko niskih prepona – odigravanje lopte unutrašnjom stranom stopala pored prepona - lopta sa strane
- dribling varka telom u levu stranu, prolaz u desnu stranu i obrnuto
- odigravanje lopte unutrašnjom stranom stopala
- visoki skip kroz merdevine sa dva dodira u polju, krećući se bočno, prvo u levu pa zatim u desnu stranu
- trčanje između niskih prepona
- grabeći korak preko kapica



---

## 5. Eksplozivnost



- Kratka i eksplozivna ponavljanja vežbi sa preopterećenjem, kontrastni trening
- Pliometrija sa opterećenjem- elastične gume, prepone itd...
- Nakon toga- maksimalno ispoljavanje eksplozivnosti
- 3-4 serije sa 5-8 ponavljanja
- Pauza 2 min, serijska



---

## 6. Iskazivanje potencijala



- Trajanje ove faze je kratko, ali važnost je velika.
- Sportista iskazuje sposobnosti i znanja pri visoko kvalitetnom izvođenju specifičnih aktivnosti.
- Najčešće se koriste kratke i vrlo intenzivne igre i varijabilne vežbe agilnosti.
- Na ovaj način sportista odlazi s treninga s pozitivnim osećajem da se kretao brzo i kontrolisano.
- Specifične igre na malom prostoru



**Small-Sided Games**

---

---

# 7. Smirivanje organizma



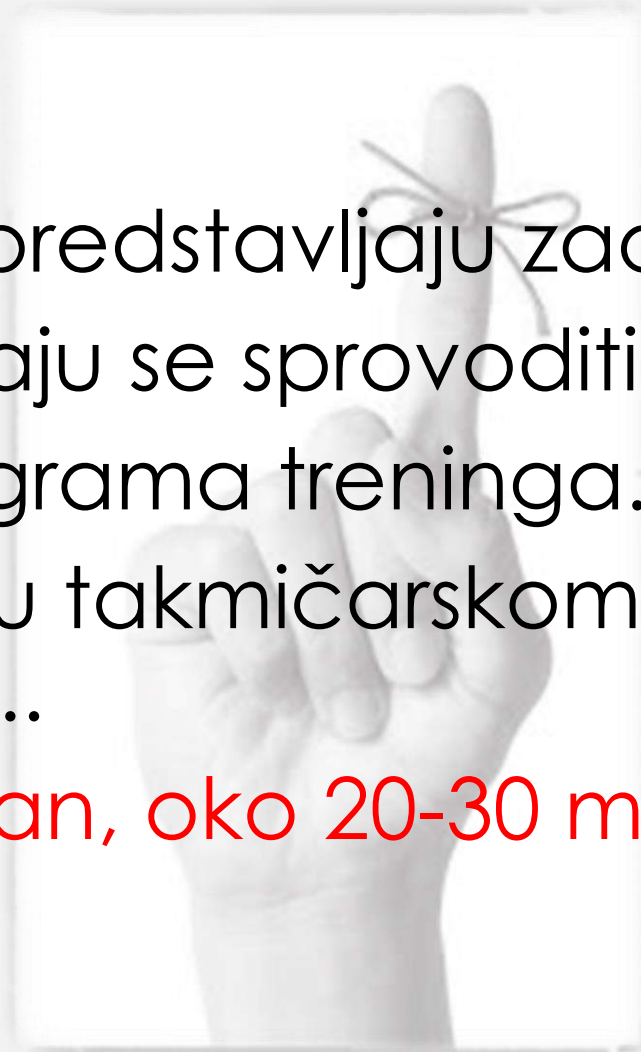
- Istezanje na kraju treninga
- Statička metoda
- Ili početi sa dinamičkim vežbicama, pa smanjivati amplitudu izvođenja ...
- Što na kraju završava sa statičkim vežbama...







- Ovih 7. faza predstavljaju zaokruženu celinu...
- Ipak, ne moraju se sprovoditi sve...
- Zavisi od programa treninga...
- Najčešće se u takmičarskom periodu sprovode prva 4 nivoa...
- **Skoro svaki dan, oko 20-30 min!**







P.Point prezentacije svih tema,  
prilagodjene su usmenom izlaganju predavača  
i kao takve, predstavljaju jedno  
od nastavnih sredstava.  
Samo ih tako treba shvatiti i koristiti !

---

**DUŠAN RADOJA**



**KROZ OBUKU I TRENING  
DO IGRAČA I IGRE**

**Beograd, 2012.godina**



Priredio:  
Dušan Radoja, viši fudbalski trener

Urednik:  
Prof. dr Ivan Tončev

Pripremio za štampu:  
Petar Protić

)

...

...



## UVOD

Baveći se više od četiri decenije radom sa mlađim kategorijama i prateći trend razvoja fudbalske igre, došao sam do određenih spoznaja i iskustava. Pored svih razlika koje se javljaju u igri i trenažnom procesu u određenim zemljama i regionima, obuka je jedina univerzalna vrednost sa najmanje raznolikosti u praktičnoj primeni.

Upravo zbog svoje izuzetne vrednosti i univezalnosti, obuka je u trenažnom procesu najznačajniji segment trenažnog procesa i mora joj se posvetiti najveća pažnja.

Kako se problemom obuke bavim kroz celu svoju trenersku karijeru, želja mi je da mladim kolegama ukažem na neke univerzalne karakteristike procesa obučavanja mladih fudbalera.

Poznata je činjenica da bez osmišljenog i planskog pristupa, nema zagarantovanog uspeha, pa se slobodno može konstatovati da bez osmišljenog programskog i planskog pristupa trenažnom procesu nema zagarantovanog uspeha.

Uostalom jedna stara mudrost poručuje: „sve ono što se nije zapisalo, nije se desilo”.

Stoji činjenica da je i manjkav plan bolji od dobre improvizacije, jer se uvek može dograditi i popraviti, dok i najbolja improvizacija zavisi od trenutne inspiracije, koja na nesrću, najčešće nedostaje u datom trenutku.

Nažalost najveći broj naših trenera na svim nivoima ne poštuju ovaj princip. Najveći broj naših trenera u radu, i dalje se služi oprobanim metodama improvizacijom i tuđom empirijom.

Rukovodeći se upravo tim saznanjima, odlučio sam da ukažem na značaj planskog pristupa u radu na obučavanju i treniranju mladih igrača.

Obuka je period koji se veže za najraniji period i provodi se u savremenim uslovima najmanje četiri godine.

Obuka je praktično i teoretsko učenje novog i traje do faze ranog puberteta..

Među brojnim segmentima trenažnog procesa obučavanju elemenata fudbalske igre i razvoju motoričkih sposobnosti u okviru senzitivnih faza pripada prvo mesto.

Mnogi autori ističu da vrhunska tehnička pripremljenost predstavlja svojevrsni „izlazni ventil” za postizanje vrhunskih sportskih rezultata. i za sportsko stvaralaštvo uopšte.

U metodskom pogledu tehnika se može posmatrati kao osnovno sredstvo i forma ispoljavanja motoričkih, funkcionalnih, psihičkih i drugih sposobnosti i osobina mladih sportista. Tehnika se posmatra i kao sredstvo taktike. Pojedini autori s pravom ističu da je taktika u užem smislu izbor racionalnog rešenja, a tehnika je njena kretna realizacija.

Uzevši u celini fudbalska tehnika odlikuje se velikom raznovrsnošću, koja ovu igru čini izuzetno dinamičnom i atraktivnom.

Jedna od karakterističnih obeležja fudbalske tehnike je u tome što se ona izvodi manje prilagođenim delovima tela (nogom i glavom). Ova okolnost jedan je od bitnih razloga što je za ovladavanje fudbalskom tehnikom potrebno daleko više vremena, nego kod drugih igara sa loptom

Druga bitna karakteristika fudbalske tehnike ogleda se u njenoj plastičnosti i varijativnosti. Neprekidne promene situacija u igri zahtevaju uvek nova a veoma često i originalna rešenja, usled čega se u toku igre retko ponavljaju jedne iste kretnje i tehnički zahtevi.

Poznato je da varijativnost tehnike zavisi od njene stabilnosti, kao i od ukupnog fonda motornih umeća i navika kojima sportista vlada. Varijativnost se najlakše može prevladati ako se uspostavi optimalna ravnoteža između ponavljanja motorne navike u standardnim i varijativnim uslovima, to je ukupno uzevš, jedan od ključnih zadataka tehničke pripreme mladih fudbalera u fazi obučavanja.

Sve ove okolnosti ukazuju na to da je proces obučavanja i treniranja fudbalske tehnike, odnosno tehnička priprema fudbalera višedimenzionalan proces.

Sasvim je izvesno da u tehničkoj pripremi dominiraju dve komponente trenažnog procesa : obučavanje i treniranje.

Iako su ove dve komponente samo dve strane jedinstvenog procesa, valja uzeti u obzir da među njima postoje veće i manje razlike

Poznato je da je u procesu obučavanja jedan od bitnih uslova, da se vežba u početnoj fazi ne izvodi maksimalnom brzinom i snagom, dok se u procesu treniranja nedovoljna brzina i snaga ispoljavaju kao limitirajući faktori, koji bitno umanjuju trenažne efekte.

U ovom trenutku u našoj praksi ne poklanja se dovoljno pažnje obučavanju, a posebno usavršavanju elemenata tehnike, to je uglavnom prepušteno stihiji i ličnoj zainteresovanosti pojedinca.

Misli se da je dovoljno ako igrač ovlada osnovama tehnike, te da će dalja nadgradnja doći sama od sebe.

Ovakav odnos bitno usporava proces usavršavanja (treniranja), što se u celini nepovoljno odražava na tehnički nivo naših fudbalera uopšte.

Sasvim je sigurno da se tehničko majstorstvo ne stvara samo po sebi, već pre svega dugogodišnjim strpljivim, i što je još važnije planskim i smišljenim radom.

Jasno je da svi igrači ne mogu ovladati istim fondom znanja i umća, šta više to uvek nije ni potrebno. Praksa je pokazala da se optimalan nivo tehničke pripremljenosti ne može uopšte ni postići, ako fudbaler ne ovlada osnovama fudbalske tehnike, odnosno bazičnom tehnikom.

Osnovni cilj kojim sam se rukovodio je da u daljem tekstu iznesem osnovni program i plan obučavanja i usavršavanja mladih igrača od početnika do prvog tima.

Iz tako definisanog cilja mogu se izvesti sledeći operativni zadaci :

- a. ukazivanje na najveći broj elemenata tehničke, taktičke i fizičke pripreme ( u odnosu na svaku uzrasnu kategoriju),
- b. da se napravi opis (deskripcija) svakog od navedenih elemenata, da se ukaže na metodski postupak pri obučavanju svakog tehničkog elementa
- c. da se prikažu osnovne vežbe i igre za obučavanje i treniranje svakog elementa.

U radu će biti korišteni termini iz opšte terminologije fizičkog vaspitanja koji se primenjuju u savremenoj fudbalskoj praksi.

Kao što je ranije rečeno u savremenoj sportskoj praksi proces obučavanja orijentisan je na usvajanje osnovnih motornih umeća i navika koje ulaze u sastav tehnike fudbalske igre.

Proces obučavanja bilo koje motorne navike ima etapni karakter i odvija se uglavnom kroz tri etape.

Prva etapa ili etapa početnog učenja usmerena je na upoznavanje sa određenom motornom aktivnošću (stvaranje predstave o toj aktivnosti) i prvih pokušaja praktičnog izvođenja te aktivnosti.

Druga etapa, odnosno etapa produbljenog učenja, usmerena je na usavršavanje i tehničko doterivanje obučavanog elementa.

Radi se o tome da se ranije „grubo“ ovladavanje tehnikom igre dovede do relativno savršenijeg. Drugim rečima, ako je u prvoj fazi osnovna pažnja bila usmerena na ovladavanje osnovama tehnike u celosti, u drugoj fazi pažnja se usmerava na ovladavanje pojedinim detaljima tehnike.

Treća etapa usmerava se prvenstvenu u pravcu daljeg usavršavanja i učvršćivanja tehnike i njeno praktično korišćenje u situacionim uslovima u igri.

Navedena struktura trenajnog procesa predstavlja samo opštu šemu, odnosno uobičajeni put u formiranju motornih navika.

Značajno je napomenuti da je proces obučavanja i tehnička priprema u celini neraskidivo povezana sa drugim segmentima sportske , a posebno fizičke pripreme.

Poznato je da se tehničko savršenstvo može dostići samo onda, ako se proces obučavanja i usavršavanja tehnike uskladi sa dinamikom porasta specifičnih motoričkih sposobnosti, a isto tako sa dinamikom porasta intelektualnih, voljnih i drugih svojstava, koje čine zbir svih sposobnosti određenog igrača.

Proces usavršavanja (treniranja) elemenata tehnike fudbalske igre tesno je povezan sa procesom obučavanja tehnike. Drugim rečima to je logičan nastavak tog učenja, jedan njegov deo. Bez obzira na te okolnosti, iskustvo je pokazalo da proces usavršavanja ( treniranja) ima i neke svoje specifične metode i pristupe. .

U ostvarivanju navedenih zadataka koriste se raznovrsne metode i metodički postupci.

Jasno je da se ni jedan od tih metoda i postupaka ne sme uzeti kao „recept“, odnosno kao metodički „zakon“ koji ne podleže promenama dopunama i manjem ili većem preciziranju. Pri izboru metoda i postupaka, uvek se mora polaziti od činjenice da je proces usavršavanja trajno promenljiv i da njegov metodski sadržaj diktiraju odgovarajuća naučna saznanja, prethodno iskustvo i zahtevi sportske prakse.

Kada se govori o dosadašnjem iskustvu mora se konstatovati da su u savremenoj sportskoj praksi pojedine metode i postupci potvrdili svoju praktičnu vrednost (o tome će biti više reči u daljem tekstu).

Tehnička priprema sportista povezana je sa nizom teškoća, posebno u fazi njenog prevođenja u viši takmičarski nivo. Takmičarska aktivnost zahteva neprekidno i postepeno usavršavanje tehnike i njeno trajno usklađivanje sa nivoom fizičke, taktičke i psiho-socijalne pripreme sportista.

Jedan od problema koji se posebni ističe, između pojedinih strukturnih karakteristika tehnike, ogleda se u odnosu između stabilnosti i varijativnosti tehnike. Poznato je da je stabilnost tehnike jedno od bitnih obeležja motornih navika, međutim u fudbalskoj igri deluje bezbroj faktora, koji sportistu primoravaju da standardnu formu ispoljavanja tehnike neprekidno menjaju, tj. da je prilagođavaju uvek novim i veoma promenljivim okolnostima, koje se javljaju u samoj igri.

Ne postoji opšta nestabilnost tehnike, postoji samo nestabilnost prema određenim smetnjama, koje deluju na standardnu strukturu kretanja fudbalera.

Važno je ukazati da odstupanje od standardne forme tehnike može nastati slučajno, a ne kao svesno prilagođavanje uslovima u kojima se ona izvodi. Takva odstupanja, posebno u fazi obuke, smanjuje efekat obučavanja i prerastaju u grešku, koja dovodi do neuspešnog pokušaja.

Trener treba da uoči i mora da razlikuje nužna odstupanja od slučajnih, kako bi pravovremeno mogao da preduzme odgovarajuće korektivne mere.

Posebno je važno pitanje da se pažnja, u fazi ranog obučavanja usmeri u pravcu individualizacije tehnike fudbalske igre. Individualizacija mora da teče u pravcu optimalnog usklađivanja svih opštih i individualnih sposobnosti fudbalera : morfoloških, motoričkih, funkcionalnih, intelektualnih sportiste sa njegovim tehničkim sposobnostima.

Individualizaciju tehnike treba shvatiti kao proces koji omogućuje sportisti da izgradi svoj sopstveni „stil“ svoj sopstveni „izraz“.

Posebnu pažnju pri individualizaciji tehnike treba obratiti na način obučavanje mladih igrača.

Standardna tehnika formira se po ugledu na odrasle demonstratore, što ne odgovara osobenostima telesne građe i fizičke pripremljenosti početnika.

Kada se radi sa najmlađim igračima treba obratiti pažnju na odnos fiksacije i progresije tehnike.

Praksa je pokazala da se tehnika ne može razvijati ukoliko se ne fiksira već dostignuto.

Efekat tehničke pripreme zavisi od mnogih drugih faktora, pri čemu je veoma važno utvrditi razuman odnos između tehničke, fizičke, taktičke i drugih vidova pripreme.

Mnogi autori preporučuju da odnos između tehničke i ostalih vidova pripreme bude u odnosu 50% - 60% u korist tehničke pripreme.

Treba znati da uspešno ovladavanjem tehnikom i ostalim segmentima trenažnog procesa zavisi i od teorijske pripremljenosti sportista.

Sportista mora da se upozna sa osnovama teoretske pripreme , sa slabim i jakim stranama svoje osposobljenosti, da spozna značaj uzročno - posledičnih veza u radu, kako bi na kraju izgradio odnos svesnosti i savesnosti u praktičnom pristupu u trenažnom procesu.

U okviru personalnih odnosa trener - igrač načelno je postavljeno pravilo:

- do kraja pionirskog staža (do kraja perioda puberteta) sa sportistima se dogovara,
- u fazi treniranja izdaju se zadaci koje igrač mora da izvršava,
- zadaci moraju biti prilagođeni uzrasnom statusu sportiste i njegovim tehničkim i ostalim sposobnostima.

Najzad ne sme se zanemariti činjenica da efikasnost procesa obučavanja, pa i ukupne trenažne pripreme u celini zavisi od iskustva i pedagoške zrelosti trenera, pod čime se podrazumeva ne samo poznavanje osnovnih zakonitosti trenažnog procesa obučavanja i treiranja, već i osnovne zakonitosti razvoja i funkcionisanja celokupnog ljudskog organizma.





# 1. Opšta pristupna razmatranja

Nema dileme, kada je reč o fudbalskoj igri, da se i obični zaljubljenici u fudbalsku igru i vrhunski strani i naši stručnjaci slažu u oceni da smo veoma talentovana fudbalska nacija. Mnogi kompetentni strani stručnjaci, novinari i poznavaoци fudbalske igre, proglašavali su nas evropskim brazilcima, zbog tehničke prefinjenosti naših igrača. Sve pohvale u tom periodu u potpunosti su odgovarale realnom stanju stvari. Najbolja ilustracija je podatak da je naša zemlja pored Argentine i Brazila bila najveći "izvoznik" vrhunskih fudbalera u svetu. Činjenica je da se ovi podaci odnose na našu bivšu zemlju, ali nije zanemarljiv podatak da je veliki broj tih fudbalera bio sa prostora naše sadašnje domovine.

Nažalost postoji i druga strana medalje iz koje je vidljivo da pored očigledne talentovanosti, produkcija vrhunskih igrača u poslednje vreme nije ni približna ranijem nivou, a kada se radi o transferu naših igrača u strane klubove najveći broj svodi se na transfere u novonastale zemlje, sa veoma niskim fudbalskim rejtingom.

Gde su koreni našeg zaostajanja za vrhunskim svetskim fudbalskim nacijama. Ako je talentovanost produkt genetskog nasleđa, a to sigurno jeste, postavlja se logično pitanje da li se ta genetska veza mogla izgubiti u relativno kratkom vremenskom periodu tragičnih događanja, na našim prostorima, da bi predstavljala razlog našeg zaostajanja.

Činjenica je da su se u poslednje dve decenije u našem okruženju dešavali mnogi nemili događaji, koji su predstavljali ozbiljnu smetnju u razvoju fudbalske igre, ali je i činjenica da je od tih vremena prošlo skoro dve decenije, a objektivni boljitak na tom planu nije postignut. Izuzimajući mali broj klubova, koji svojim radom sa mlađim kategorijama prepokrivaju tmurnu sliku opšteg stanja, u najvećem broju naših nekada veoma uspešnih klubova u radu sa mladim igračima situacija je veoma kritična.

Stanje u nekoliko predstioničkih klubova, nije stanje cele zemlje i to je ono što mora da posebno zabrinjava sve ljude kojima je fudbalska igra na srcu. Poznata je činjenica da su se mnogi veliki igrači rodili i počeli svoju fudbalsku karijeru u uslovno rečeno, malim sredinama. Bez vidnijeg napretka u najširoj bazi ne može se očekivati veći ukupni napredak fudbala u celini.

Poznato je da u poslednje vreme naše mlade reprezentativne selekcije postižu zapažene rezultate, ali treba se zapitati da li se sa sadašnjim stanjem i odnosa prema radu, sa mladim igračima, može očekivati uspeh u kontinuitetu.

Mora se pogledati istini u oči, i nije teško uočiti, da je odnos prema mladim kategorijama u najvećem broju klubova (sa retkim izuzecima), sveden na nužno zadovoljenje propisanih normi o broju selkcija za potrebe takmičenja.

Za rad sa mlađim kategorijama angažuju se mladi ljudi (bolje je reći premladi), od kojih su neki, nažalost, čak i bez prethodnog, minimalnog igračkog iskustva, a i oni se najčešće kratko zadržavaju u klubovima, što dovodi do apsurdne situacije da početnici, treneri, rade sa početnicima budućim fudbalerima.

Opšte je poznato da bez osmišljenog programskog i planskog pristupa radu, koji se bazira, na naučnim i stručnim saznanjima i pozitivnog iskustva iz prakse nema zagarantovanog uspeha.

Notorna je činjenica da su za najveći broj trenera u mlađim kategorijama kvazi empirija i improvizacija osnova metodskog postupka

Kada je reč o empiriji (prethodno iskustvo) nju treba poštovati i koristiti sve ono što je pozitivno i progresivno, ali generalno uzevši empirija ne sme da bude osnovna linija vodilja u trenažnom procesu, koji se brzo i drastično menja.

Kada je reč o iskustvu treba koristiti i "tuđa" iskustva i znanja, ako su pozitivna, a odbaciti sva znanja koja su "naša", pa da su stotinu puta naša, ako su nekorisna.

Programiranje i planiranje rada i dobro izvršena selekcija osnovni su preduslovi za uspešan rad, jer se manjkav plan može prepraviti i dograditi, dok improvizacija zavisi od inspiracije, koje po pravilu nema kada je najpotrebnija, Bez uspešno izvedene selekcije sigurno nema uspeha u radu.

Treba naglasiti da su informacije izuzetno važne, ali samo, ona informacija koja se provede kroz sopstveno iskustvo i to u više navrata postaje istinsko znanje.

Kada se radi o informisanosti često je pristno prepisivanje gotovih programa i planova poznatih trenera, ali ni jedno ni drugo ne može da bude u funkciji, ako se bukvalno preslikava, jer program i plan svoje uporište moraju da imaju u datoj uzrasnoj kategoriji, vezano uz specifičnost određene populacije.

Generalno gledano u trenažnom procesu dominiraju dve komponente obučavanje i treniranje, koje su praktično dva lica istog procesa, između kojih postoji određen broj razlika, kako u metodici rada isto tako i u vremenskom periodu, kada se primenjuju. Najveći broj trenera ima saznanja o njihovim specifičnostima, ali je opšta pojava da je obučavanje zanemareno i sa najmlađim uzrasnim kategorijama primenjuje se proces treniranja, pri čemu se pravi greška koju je u daljem radu teško ili bolje rečeno nemoguće ispraviti. (bukvalno rečeno mlade fudbalere, pre uče da čitaju, nego što ih nauče i početna slova).

Sve ovo poduzima se u cilju takmičarskog rezultata, koji je nažalost jedino merilo uspešnosti, jedini cilj, pa se takvo takmičenje pretvorilo u prave gladijatorske obračune u kojima, preambiciozni roditelji i treneri daju puni doprinos.

Takav vid takmičenja ne pruža ni najmanju šansu talentovanim dečacima da iskažu svoje kreativne mogućnosti, što je jedan od ključnih problema koji se reflektuju na dalji uspešniji razvojni put mladih igrača.

Široj fudbalskoj javnosti je poznato da se u velikom delu klubova selekcija, za izbor fudbalera početnika ne vrši na bazi validnih selektivnih kriterija i stvarnih sposobnosti dečaka, već na osnovu prestiža roditelja, koji na sve načine protežiraju svoju, kao po pravilu nedovoljno talentovanu decu.

Svesni činjenice da ni najveći svetski fudbalski eksperti nisu u mogućnosti da osmisle univerzalni plan, kojim bi se na optimalan način rešili svi problemi obučavanja i trenažnog procesa, svesno ulazim u proces da na bazi prethodnih poznatih stručnih i naučnih iskustava ukažem na neke univerzalne principe i zahteve u trenažnom postupku, baziranu na karakteristikama naše populacije. Za verovati je da će jedan takav pristup imati znatnog udela u većoj, kvalitetnijoj i uspešnijoj produkciji mladih igrača.

## 1.1 Faktori koji utiču na razvoj fudbalske igre

Očigledno je da je prisutan stalni trend promena u razvoju fudbalske igre.

Promene u fudbalskoj igri su česte, ponekad veoma radikalne, što izaziva stalnu potrebu praćenja promena i usklađivanje ukupnog trenažnog procesa sa datim promenama.

Danas je fudbalska igra, i sa najmlađim uzrasnim kategorijama suviše podređena postizanju rezultata, čak i na štetu atraktivnosti i lepote same igre.

Filozofija igre mora se bazirati na većem napadu na protivnički gol, biti u posedu lopte više od protivnika, primenjivati onaj sistem igre koji omogućava dobru cirkulaciju lopte, sa ciljem da se postigne više golova od protivnika. Globalno gledajući danas je sistem fudbalske igre vrlo elastičan. U vrhunskim ekipama igrači nisu kruto i šablonski vezani za određeno mesto na terenu, područje delovanja igrača proširilo se, prelijevanjem iz linije u liniju, kako vertikalno, isto tako i horizontalno. Povećan je tempo igre, što se očituje u brzom prelazu iz faze odbrane u fazu napada i obratno. Elastičan način igre karakteriše i plitka formacija u delovanju linija tokom igre.

Individualne sposobnosti maksimalno su stavljene u funkciju kolektiva.

Taktička disciplina u utakmicama je potrebna više nego ikada do sada.

Razvoj fudbalske igre nije stao niti je usporen. Rezerve za dalji razvoj fudbalske igre, sastoje se u daljem usavršavanju dinamičke tehnike, bolje fizičke pripreme, univerzalnosti taktičkih znanja i potpunijoj psihološkoj pripremi.

Fizička priprema fudbalera prilično je evoluirala, ali postoji prostor za njen razvoj, naročito u pogledu primene dopunskih faktora (prehrana, režim života, dopunski rad i sl.).

Psihosocijalni prostor još je nedovoljno istražen i u tom segmentu postoje određene rezerve za razvoj, kao i u eventualnim promenama pravila fudbalske igre. Treba konstatovati da je biološki status čoveka uveliko izmenjen, a sa tim u vezi i pojavom rane selekcije dovelo je do produženja igračkog staža, i do mnogih promena u pristupu trenažnom procesu u celini i značajnim promenama u igri.

Bez obzira na sve napred rečeno fudbal je i dalje jednostavna igra.

Uz sva naučna saznanja i informacijska dostignuća fudbal je igra tehnike, veštine, inteligencije i kreativnosti.

Koliko god da su današnji fudbaleri izdržljivi, jaki i brzi, bez obzira sa koliko se novih informacija koristi u njihovoj pripremi i dalje postoji uverenje da pobedu odnosi ekipa koja ima više talentovanih igrača u igri.

Obično u najznačajnijim trenucima igre prevagu donosi najveštiji igrač, igrač sa najvećom sposobnošću kreacije.

Bez obzira na sve promene u igri, kreativnost i veština i dalje stoje iznad svega.

Da bi se što bolje razumela struktura fudbalske igre, podrazumeva se razumevanje svih faza i podfaza, tokom igre i prepoznavanje određenih situacija u fudbalskoj utakmici.

U igri se generalno, razlikuju dve osnovne faze, faza napada i faza odbrane, i taj stalni sukob između odbrane i napada, stalni je pokretač razvoja fudbalske igre. Za bolje razumevanje fudbalske igre važno je upoznati osnovna načela igre u odbrani i napadu.

Faza napada započinje u trenutku kada ekipa dođe u posed lopte i osnovni cilj u napadu je postići gol.

Faza odbrane započinje u trenutku kada ekipa izgubi loptu, kada protivnička ekipa dođe u posed lopte. Cilj je odbrane da se lopta oduzme od protivnika, pre svega na protivničkoj polovini terena, ako je to moguće, što bliže protivničkom голу.

Gledano u celini osnovni ciljevi i načela u napadu i odbrani mogu se definisati na sledeći način:

#### **Ciljevi igre u odbrani su:**

- nakon gubitka poseda lopte brzo sprečiti stvaranje protivničkih prilika za gol,
- onemogućavati igru protivnika – kvariti igru protivnika,
- vratiti što je moguće brže loptu u svoj posed.
- sprečiti duga i dubinska dodavanja, kontranapad i polu kontranapad protivnika
- održati odbrambeni pritisak prema lopti (individualno, grupno, kolektivno),
- sužavanjem prostora u svim linijama, smanjiti protivniku prostor za delovanje,
- striktno pokrivati igrača u blizini lopte, a zonski na udaljenosti od lopte,
- terati protivnika da igra u širinu i unazad, terati protivnika na grešku, usporavati igru protivnika,
- stvoriti višak igrača u odbrani udvajanjem (dupliranjem), zonskim delovanjem određene linije ili ekipe u celini,
- povlačiti se kada nije uspostavljena organizacija igre u odbrani, ili kada je manjak igrača u odbrani,
- sprečavati protivničke asistencije prema napadačima, blokiranjam prostora za protok lopti.
- blokirati ili ometati udarce na gol.

**U ostvarivanju osnovnih ciljeva i načela napada u savremenoj fudbalskoj igri sudeluju gotovo svi igrači.**

### **Ciljevi igrača u napada su:**

- oduzimanje lopte od protivnika, po mogućnosti na njegovoj polovini terena ili na sredini terena,
- brzo stvaranje šansi za gol,
- postizanje gola.
- brzo odigravanje dugih dodavanja (dug pas), ako je to moguće tj. kada je slobodan dubinski prostor,
- planski držati loptu u posedu,
- brzo otvaranje saigrača sa osvajanjem prostora u dubini i širini,
- pri otkrivanju izaći iz protivnikovog vidnog polja,
- planski stvarati slobodan prostor za saigrača, koji dolazi iz drugog plana,
- misliti stalno na dubinu, a igrati u dubinu kada je to moguće,
- stvarati višak igrača u napadu,
- odgoditi napad, kada se, i ako se pojavi manjak igrača u završnici.
- napad usmeravati preko bokova, u napadu koristiti najviše 5 - 6 dodavanja,
- pre izvođenja udarca na gol, osmotriti raspored igrača, posebno golmana, stvoriti što više prilika za postizanje gola, postići što više golova.

Sve napred izneto zahteva univerzalne igračke sposobnosti, oštrije kriterije u selekciji igrača, kao i modeliranje adekvatne sportske pripreme i igre.

## **1.2 Ciljevi, zadaci i osnovna načela sportske pripreme mladih fudbalera**

Primarni cilj sportske pripreme je potpuni razvoj mladog fudbalera, kroz dugoročan proces od početnika do seniorskog prvotimca.

Između više zadataka treba izdvojiti najvažnije, a oni su:

- formirati i usavršiti sposobnosti i znanja za izvođenje motoričkih kretnji, koje čine strukturu fudbalske tehnike,
- usavršiti sposobnosti potrebne za primenu taktike fudbalske igre,
- razvijati funkcionalne i motoričke sposobnosti koje formiraju fizičku pripremljenost budućeg fudbalera,
- podizati nivo mentalnih osobina primerene fudbalskoj igri,
- pozitivno usmeravati vrednosni sistem i motivaciju igrača,
- razvijati i usavršavati osobine ličnosti u skladu sa zahtevima fudbalske igre,
- podizati sposobnost mikrosocijalizacije u ekipi,
- pozitivno delovati na zdravlje i vaspitanje mladog fudbalera.

Navedeni zadaci realizuju se raznim oblicima priprema:  
**tehničkom, taktičkom, fizičkom i psiho - socijalnom.**

Sve te pripreme podređene su jednom cilju: potpunom razvoju mladog fudbalera i njegovom uspehu u igri.

Svi oblici sportske pripreme su povezani, i međusobno se prepliću, tako da nema "čistog" treninga, tehnike, taktike, kondicije, kao ni čiste psihosocijalne pripreme.

Praktično postoje samo treninzi na kojima se više naglašava pojedini oblik pripreme.

Kvantitativni odnosi između pojedinih oblika priprema uslovljeni su različitim faktorima:

- potrebama pojedinih takmičenja,
- specifičnim zahtevima određenih uzrasnih perioda,
- zadacima pojedinih ciklusa,
- potrebama treniranja itd.

## 2. Pojam selekcije, selektivne metode i osnovni selektivni kriterijumi

Zahtevi u savremenom fudbalskom sportu idu u pravcu intenziviranja značaja selekcije, što je jedan od ključnih problema u fudbalu.

Odabrati sa što manje grešaka, one koji će u budućem vremenu postati vrhunski fudbaleri, jedan je od ključnih problema koji se postavlja pred fudbalsku struku, nauku i praksu.

Rana planska i stručna selekcija sa dosta uspeha rešava ove probleme.

Selekcija kao termin potiče iz latinskog jezika i u izvornom prevodu znači biranje, odabir.

Treba naglasiti da se pod pojmom selekcija ne podrazumeva samo početni odabir igrača, već mnogo širi kompleks pitanja.

Pitanja šta je selekcija, koji su osnovni kriteriji u selekciji, koje su metode u selekciji igrača, koji je najoptimalniji uzurasni period za selekciju, samo su deo problema vezanih za pojam selekcije budućih igrača.

**Selekcija u fudbalu može se posmatrati kao:**

- selekcija u "užem" smislu, što podrazumeva prvi (osnovni) izbor pojedinaca,
- selekcija u "širem" smislu, što podrazumeva proces praćenja određenog igrača kroz celu njegovu fudbalsku karijeru,

Proveru trenažnih sposobnosti treba vršiti što češće, najduže u periodu od 6 meseci.

Uspešnost fudbalera određena je nivoom i strukturom velikog broja sposobnosti i znanja.

Prvu grupu faktora predstavljaju osnovne antropološke karakteristike:

- zdravstveni status,
- osnovne funkcionalne sposobnosti,
- osnovne motoričke sposobnosti,
- intelektualne sposobnosti i osobine ličnosti.

Drugu grupu faktora čine specifične sposobnosti i znanja fudbalera pod čime se misli na:

- tehničke sposobnosti,



- taktičke sposobnosti,
- specifične motoričke sposobnosti
- teoretska znanja, kao i osobine važne za sposobnost socijalne adaptacije na datu sredinu.

Treću grupu faktora pretstavlja situaciona efikasnost i rezultati takmičenja.

Prvi preduslov za uključenje u selekciju određenog pojedinca je zdravstveni status.

Među najvažnije selektivne kriterije ubrajaju se motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Pod motoričkim sposobnostima misli se na izdržljivost, brzinu snagu, koordinaciju, preciznost i fleksibilnost.

U osnovi motoričke sposobnosti leži efikasnost nervno – mišićnog sistema koji reguliše intenzitet, trajanje i način kretanja.

Pod funkcionalnim sposobnostima misli se na razmenu energije u organizmu, što zavisi od funkcionisanja respiratornog, kardio - vaskularnog, digestivnog, endokrinog i nervnog sistema.

Na uspeh u fudbalu mogu da deluju i morfološke karakteristike igrača, ali ne u tolikoj meri, kao kod nekih drugih sportova (primer košarka, odbojka).

Svakako treba imati u vidu da su današnji igrači nešto viši od bivših igrača (što je opšti trend rasta), ali i da su se smanjile razlike u visini igrača po pojedinim linijama (golmani i štoperi i dalje dominiraju visinom).

Tip savremenog fudbalera po sposobnosti sve više liči na atletskog desetbojca. Intelektualne sposobnosti važan su faktor uspešnosti u igri.

Mnoga ispitivanja pokazala su da su vrhunski fudbaleri imali prosečnu ili nadprosečnu opštu inteligenciju, a tzv. sportsku inteligenciju, uglavnom nadprosečnu.

Moderna igra traži sposobnost brzog razmišljanja, snalaženja u različitim situacijama, a time i sposobnost brzog donošenja odluka.

U savremenom fudbalu značajno mesto pripada osobinama ličnosti fudbalera. Danas se traži određeni nivo agresivnosti usmeren prema postizanju cilja u igri. Veoma je važna sposobnost samokontrole, kao i kontrola emocija.

Savremenu fudbalsku igru karakterišu mnoge konfliktne situacije, što traži određenu dozu tolerancije.

I ostale osobine ličnosti, kao što su čvrst karakter, snažan ego, maštovitost i drugo, pozitivno utiču na razvoj mladog fudbalera.

Psihološki faktori izraženi i u negativnom i pozitivnom kontekstu mogu biti kočnica u razvoju mladog fudbalera (npr.faktor anksioznosti – nedefinisanog straha, ili preterane radosti) mogu, negativno da utiču na motoričku aktivnost, a time i na rezultat u takmičenju).

Značajan faktor u razvoju mladog fudbalera pretstavljaju i socijalni faktori, a naročito međuljudski odnosi u kolektivu.

Motivacioni faktori imaju izuzetnu važnost u ukupnom uspehu u radu sa igračima. Motivisaniji igrači u izjednačenim drugim osobinama, načelno uzevši, postižu bolje rezultate.

Značajan faktor je i fenomen kompenzacije – prepokrivanja (neki fudbaleri mogu slabije sposobnosti kompenzirati boljim osobinama, slabije tehničke sposobnosti brzinom, slabiju brzinsku sposobnost TE - TA sposobnostima i sl).

U sticanju i razvoju sposobnosti i znanja važnu ulogu igra metodika obučavanja i treniranja igrača, što je povezano sa kvalitetom stručnog rada, a samim tim i sa kvalitetom stručnog kadra.

Iz prethodnog je vidljivo da mnoštvo faktora utiče na rezultat u fudbalskoj igri, zbog toga je važan više dimenzionalni pristup trenažnom procesu, jer nauka i struka nisu utvrdili hijerarhijsku lestvicu onih faktora koji najdelotvornije deluju na razvoj mladih fudbalera, pa treba u trenažnom procesu primenjivati široku lepezu trenažnih sredstava.

U selekciji fudbalera moraju se vrednovati one sposobnosti i osobine koje su pretežno genetski uslovljene tj. "urođene", jer su one u ukupnim selektivnim kriterijima najznačajnije.

U okviru senzitivnih faza na njih se može ograničeno delovati iz čega i proizilazi i hijerarhija (važnost) osnovnih kriterija u selekciji.

Smisao za fudbalsku igru (kombinatorika, maštovitost, kreativnost, improvizacija, intuicija, vizualizacija), bitan su elemenat selektivnih kriterija.

Kriterij brzine i eksplozivnosti (brzina reakcije, startna brzina, brzina osnovnog trčanja, frekvencija koraka, brzina baratanja loptom, brzina rešavanja situacija u igri, eksplozivnost u startu odrazima i duelima), predstavljaju temelj svake uspešne selekcije.

Koordinacija (brzina izvođenja kompleksnih kretanja usklađenih u prostoru i vremenu, brzina učenja novih elemenata tehnike, kinetički osećaj za loptu, preciznost pri dodavanju lopte i udarcima na gol) ima poseban značaj u selekciji mladih igrača.

Funkcionalne sposobnosti (aerobni, a posebno anaerobni kapaciteti) imaju poseban značaj u fizičkoj pripremi fudbalera.

Psiho-socijalni kriteriji (konceptualna inteligencija, motivacija, fudbalska agresivnost, samokontrola, emocionalna stabilnost, čvrst karakter, komunikativnost, pripadnost grupi i klubu).

Ostali kriteriji (profesionalni odnos, režim života)

Pod ostalim kriterijumima podrazumeva se kvalitetan stručni rad, kvalitetna sportska priprema u celini, kvalitetni uslovi rada, kvalitetno takmičenje i vremensko sazrevanje igrača.

U takvim okolnostima period za razvoj igrača traje između 8 – 10 godina, od početne selekcije do formiranog igrača. (Ajaks je super stručnim radom i rigoroznom selekcijom skratio proces na period od 6 - 8 god).

### **Prvi preduslov za vrhunska ostvarenja u fudbalu je dobro sprovedena selekcija, na koju se nadovezuju faktori okoline i vremena.**

Ostaje uvek otvoreno pitanje koliki je uticaj talenta, a koliki treninga (tu se misli na ostale faktore prostor - vreme) na razvoj fudbalera. Prema teorijama koje vrede u nekim zapadnim zemljama, za razvoj fudbalera, talenat utiče sa 30%, a upornost i trening sa 70%, naravno postoje i druga razmišljanja o tom pitanju, ali verovatno je najbliže istini razmišljanje, da je za razvoj budućeg vrhunskog fudbalera potrebno 100% talenta i 100% rada.

## **Najoptimalniji period za početni izbor mladih fudbalera**

Na pitanje koji je uzrasni period najoptimalniji za početne selektivne aktivnosti, praksa je pokazala da je dečak u uzrastu od 7 godina mentalno i fizički spreman da se uključi u trenažni proces.

## **2. 1 Metodi u selekciji mladih fudbalera**

Metodi u selekciji za izbor fudbalera početnika predstavljaju skup načina i uređaja za vrednovanje sposobnosti fudbalera početnika.

U selektivnom postupku najčešće se koristi nekoliko metoda.

### **2. 1. 1 Metod ekspertize (posmatranja)**

Ovaj metod zasniva se na posmatranju dečaka u uslovima slobodne igre. Metodom posmatranja najlakše se uoče i procene sposobnosti smisla za igru, koja je jedan od presudnih faktora u ukupnom zbiru parametara, koji se vrednuju u selekciji budućih fudbalera.

Da bi selekcija bila verodostojnija pre svega ne sme da bude ishitrena.

Najbolji način da se prva procena objektivizira, je da se posmatranje obnovi više puta, a ocena je još pouzdanija, ako je u proces selektiranja uključen veći broj stručnjaka različitog profila.

Metodom ekspertize (posmatranja), bez obzira na njene nedostatke služi se više od 75% trenera u svetu.

### **2. 1. 2 Aparaturna metoda**

Ima određene vrednosti i prednosti u ocenjivanju određenih mernih sposobnosti, pre svega funkcionalnih stanja organizma, ali se i pored toga iz pokazanih rezultata ne mogu izvesti zaključci o opštoj talentovanosti određenog igrača.

### **2. 1. 3 Testovni metod (metod testiranja motoričkih sposobnosti)**

Testovima se mogu precizno izmeriti određene, pre svega motoričke sposobnosti, koje su u ukupnom selektivnom postupku veoma značajne.

Testovna kao i aparaturna metoda ne daje potpuni odgovor na pitanje kolika je stvarna talentovanost određenog potencijalnog igrača.

Bez obzira na provođenje svih selektivnih kriterija, izvršenih na najbolji način, ne može se u početnoj fazi selekcije sa 100% sigurnosti utvrditi krajnji domet selektiranog dečaka.

Da bi se sa većom sigurnošću procenila talentovanost određenog mladog igrača, proveru vrednosti njegovih sposobnosti treba obnavljati što češće (u periodu od 6 meseci najduže.).

Pored svih selektivnih metoda, stoji činjenica da je najbolji kriterij za procenu talentovanosti određenog igrača brzina njegovog napredovanja.

## **2.2 Osnova podela mladih fudbalera u okviru starosne strukture**

Selektirani dečaci kroz rad u klubu prolaze kroz nekoliko uzrasnih kategorija, od kojih svaka ima svoje određene karakteristike i specifičnosti.

### **2.2.1 Faza adaptacije (period od 7 do 8 godina)**

- početna selekcije mora se odlikovati otvorenošću za sve zainteresovane dečake i ne sme biti limitirana brojem dečaka,
- igra je osnovni metod rada,
- igra mora biti slobodna, bez čvrstih pravila
- u okviru igre, prevashodni zadatak je socijalizacija dečaka.
- stvaranje navike redovnog dolaska na treninge,
- poštovanje propisanih normi ponašanja u klubu,
- "grubo" obučavanje osnovnih bazičnih elemenata tehnike,
- stvaranje spoznaje o igri na određenom prostoru.

Do ovog uzrasnog perioda krug poznanika kod dece sveden je na poznanike iz neposredne okoline (dvorište, ulica), pa je navikavanje na zajedništvo u većoj grupi jedna od bitnih pretpostavki za uspešno funkcionisanje u klubu.

### **2.2.2 Osnovne karakteristike uzrasta od 7 - 8 godina**

Trener mora da zna osnovne karakteristike ovog uzrasta, kako bi svoj odnos mogao da prilagodi uzrasnim karakteristikama dečaka i zahtevima trenajnog procesa u datom periodu:

- u ovom periodu dečaci počinju da se interesuju za drugu decu
- mogu da sagledaju odnose u manjim grupam,
- dečaci imaju "opušten" odnos prema pobedi i porazu,
- imaju veliku potrebu za kretanjem,
- imaju problem da procene rastojanje, motorika dečaka sastoji se od osnovnih pokreta (trčanja, poskoci, povaljke preskoci i sl.),
- mišićna masa tela dečaka u ovom uzrastu je samo 28% u odnosu na ukupnu težinu, to uslovljava pojavu brzog zamora, ali je i oporavak relativno brz (brzo se zamara brzo se odmara),
- dečaci imaju ugrađene prirodne mehanizme za regulisanje odmora i zamora, pa ih ne treba prisilno terati da se uključuju u aktivnosti kada sami odustanu,
- sposobnost koncentracije i pažnje je slaba, rad treba prilagoditi tim uslovima (dinamičan i raznovrstan rad bez preteranih zahteva)

### **2. 2. 3 Karakteristike uzrasta od 8-10 god.**

U uzrastu od 8 - 10 godina deca imaju biološku, psihološku i sociološku potrebu za igrom i treba im pružiti šansu da iskažu sve svoje kreativne sposobnosti.

Slobodnu igru treba postepeno usmeravati u pravcu opštih zahteva "prave" igre, uz poštivanje osnovnih obaveznih zahteva u odbrani i napadu (praćenje igre po dubini i širini, labavo pokrivanje najbližeg protivnika, napad na protivničkog igrača koji je u njegovoj blizini u posedu lopte, obavezna saradnja sa saigračima).

U ovom uzrasnom periodu kod dečaka se javlja širok krug interesovanja i želja da se iskažu ili bar oprobaju u različitim oblastima, pa se u ovom periodu veći broj i talentovanih dečaka "izgube" iz fudbala privremeno ili zauvek.

- rad se mora prilagoditi fizičkim i psihičkim osobenostima ovoga uzrasta,
- ako je rad monoton dolazi do brzog zamaranja, pa karakter i sadržaj vežbi treba češće menjati,
- za održavanje radne sposobnosti pauze u treningu moraju biti česte, ali ne preduge,
- ne preporučuje se da pauze između dva treninga budu preduge, jer se na taj način smanjuje interes za fudbal,
- preterana specijalnost vezana za obučavanje tehnike fudbalske igre sužava repertoar aktivnosti, pa zna često da bude razlog za odlazak iz fudbala i veoma talentovanih igrača.

### **2. 2. 4 Karakteristike druge uzrasne kategorije od 10 -12 godina (mlađi pioniri)**

Druga uzrasna kategorija od 10 - 12 godina poklapa se sa fazom "produbljenog" učenja.

- Pri radu sa ovom kategorijom mladih igrača treba znati da je u odnosu na prethodnu uzrasnu kategoriju došlo do bitnih promena u procesu mišljenja i pamćenja.
- Dolazi do većeg razvoja logičkog rasuđivanja, pa se samim tim javlja kritički pristup prema svemu onome što se ne poklapa sa njegovim mišljenjem,
- koordinacija pokreta znatno je poboljšana, pokreti se izvode preciznije i brže, te se ovaj period smatra pogodnim za obučavanje elemenata tehnike i motorike fudbalske igre,
- da bi efekat rada bio veći, igračima treba objasniti svrhu i cilj rada, što dovodi do povećanog interesa za obučavanje određenog elementa i njegovu uspešniju primenu u igri.
- Rad sa ovom kategorijom igrača provodi se metodom ponavljanja i metodom igre.

**U cilju što uspešnije realizacije trenažnog procesa neophodno je da trener zna osnovne karakteristike uzrasta sa kojim provodi program.**

### **Opšte karakteristike uzrasta od 10 - 12 godina**

- velika motivisanost da se nešto nauči,
- i dalje se javlja velika potreba za kretanjem,
- poboljšana je sposobnost reakcije,
- u 11 godini završava se sposobnost shvatanja,
- poboljšano je vladanje finim motoričkim pokretim,
- povećana je kolektivna svest,
- povećana je sposobnost sagledavanja veće grupe,
- pobjeda i poraz i dalje se shvataju lično
- osećaj pobjede i poraza je veći.

### **2. 2. 5 Osnovne karakteristike uzrasta od 12 - 14 godina (pioniri)**

- brz rast u visinu praćen povećanjem telesne težine,
- bitno je narušena koordinacija (faza diskoordinacije)
- ne uzima stvari novo za gotovo,
- ima potrebu stalnog suprotstavljanja,
- odnosi se kritički prema mnogim stvarima i pojavama u svom okruženju,
- želi povećanu odgovornost u odlučivanju,
- počinje da razumeva osnove taktike u igri,
- pojavljuju se i drugi interesi, pored fudbala.



### 3. Osnovni principi u radu sa fudbalerima početnicima

Opšte je poznata činjenica da je rad sa mladim igračima izuzetno specifičan i složen i u tom radu neophodno je uspostaviti one trenažne principe koji odgovaraju radu u ovom uzrastu, a koji neće negativno uticati na pravilan biološki razvoj mladog igrača.

Posebno treba imati u vidu da se rad sa mladim igračima bitno razlikuje od rada sa odraslim prvotimcima, i da takav rad treba maksimalno izbegavati.

Iako neke osnovne pretpostavke u radu sa mladim igračima nisu do kraja izdiferencirane, osnovne pretpostavke u radu sa početnicima moraju biti utemeljene na nekoliko osnovnih principa:

1. **Osnovni cilj u radu sa fudbalerima početnicima je stvaranje zdrave ličnosti u biološkom, psihološkom i sociološkom pogledu.** Samo kompletno izgrađena ličnost može stići do vrhunskih rezultata. Čak i oni koji ne dođu do vrhunskih rezultata imaju korist za razvoj svoje biološke i sportske ličnosti.
2. **Sportski cilj u radu sa fudbalerima početnicima je perspektivnog karakter.** Pravi sportski rezultat trenera u mlađim uzrastima ne meri se brojem titula u pionirskim, kadetskim i juniorskim takmičenjima, već brojem igrača, koji su stasali za prvi tim ili neku od nacionalnih selekcija
3. **Trener mora da rad prilagodi tokovima biološkog razvoja, mora znati i mudro pratiti prirodni razvitak svakog fudbalera početnika.** Trenažni proces suprotan logici prirodnog razvitka može ostaviti trajne negativne posledice na zdravlje i ukupan razvitak mladih sportista. Svaki trener mora znati osnove biološkog, psihološkog i sociološkog razvoja mladih fudbalera i umeti da svoj rad prilagodi zahtevima prirode.
4. **Svaki fudbaler početnik je "svet za sebe", dakle drugačiji od svih ostalih.** Neophodno je u trenažnom procesu u što većoj meri uvažavati biološku psihološku i sociološku specifičnost svakog pojedinca i ne nametati svoj "model" po svaku cenu. "Ubijati" individualnost mladog fudbalera znači uništavati osnovne odlike, koje imaju svi veliki fudbaleri, što ujedno znači da se neće do kraja iskoristiti svi njegovi potencijali.
5. **Sistem pripreme za seniore ne sme se primenjivati u radu sa mladim fudbalerima.** Treneri kojima nedostaje iskustvo u radu sa



fudbalerima početnicima često su skloni da mlade igrače treniraju po principima koji se primenjuju u radu sa seniorima, što za razvoj mladih igrača može biti fatalna greška.

6. **Pravilno izgrađen temelj fizičke, tehničke, taktičke i ostalih vrsta pripreme osnovni su preduslov za buduća vrhunska dostignuća.** Neopravdani i nelogični "skokovi" na viši nivo bez prethodno savladanih osnova, kad tad će se pokazati, kao ograničavajući faktor daljeg napretka.
7. **U radu na razvoju obučavanja elemenata fudbalske tehnike i fizičke pripremljenosti mladih fudbalera, nije preporučljivo da se odmah koriste najefikasnija sredstva.** U radu sa fudbalerima početnicima treba koristiti manje efikasna sredstva, jer primena jednostavnih vežbi u početku daje izuzetne rezultate jer je početnik veoma osetljiv na trenажne uticaje u ovom periodu.
8. **U radu sa početnicima, opšta fizička priprema ima najveći značaj, jer na najbolji način podržava prirodni razvoj fudbalera početnika.** Uticaj fizičke pripreme u radu sa mladim fudbalerima posebno je bitan u ranoj fazi trenažnog procesa, jer su uticaji trenažnog procesa u tom periodu najefikasniji, vremenom taj uticaj sve više slabi i u seniorskoj konkurenciji primenjuje se u smislu održavanja dostignutog nivoa.
9. **Početnike treba prvo obučavati prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, skokovi, povaljke, bacanja i sl), pa tek potom složenijim kretanjima sa loptom i bez lopte.** Odstupanje od ovog pravila vodi u totalnu motoričku nepismenost, što je često vidljivo i kod već formiranih fudbalera.
10. **Ako se rad na razvoju motoričkih sposobnosti ne primenjuje u okviru tzv. "senzitivnih faza" uglavnom do 12 godine u daljem radu ne može se dostići genetski nivo.** Razvoj motoričkih sposobnosti ne teče ravnomerno, odavno je primećeno da je taj proces skokovit. U razvoju motoričkih sposobnosti postoje određeni periodi u kojima se neke motoričke sposobnosti brže razvijaju u odnosu na druge. Taj period u teoriji je poznat kao period senzitivnih faza.

### 3. 1 Pojam senzitivnih faza

Senzitivne (plastične) faze su vremenski periodi u razvoju ličnosti mladih fudbalera u kojima se može najviše uticati na razvoj motoričkih osobina.

Razvoj fizičkih sposobnosti čoveka započinje samim aktom rođenja i ne teče ravnomerno. U razvoju motoričkih sposobnosti postoje periodi brzog prirasta, faze stagnacije i faze izrazitog napretka, određene motoričke osobine.

Planskim organizovanjem sportskog treninga moguće je motoričke sposobnosti dovesti do genetskog limita. Ukoliko se u senzitivnoj fazi ne primeni adekvatno fizičko vežbanje, usmereno na razvoj odgovarajuće motoričke osobine, ili se primeni pogrešno, ta se osobina neće razviti do maksimuma, bez obzira na njen genetski potencijal.

Svaka motorička osobina ima svoj senzitivni period. Važan podatak, kada je reč o motoričkim osobinama, leži u činjenici da se neke motoričke osobine mogu radom višestruko unapređivati (snaga, izdržljivost), dok su za selekciju u fudbalu, najvažnije selektivne osobine (svi modaliteti brzine i eksplozivne snage), genetski limitirane sa preko 90%.

Bitno je da se u senzitivnom periodu svim motoričkim osobinama pokloni najveća pažnja.

**Posebno je važno znati da se senzitivni period za najveći broj motoričkih osobina završava do 12 godine. Na bazi ovih saznanja razvijaju se ostali trenajni procesi.**

### 3. 2 Fizička priprema fudbalera

Na bazi razvoja motoričkih osobina formira se fizička priprema fudbalera, što podrazumeva višegodišnji sistematski rad na razvijanju i usavršavanju motoričkih osobina i funkcionalnih sposobnosti fudbalera.

**U motoričke osobine ubrajaju se:**

- koordinacija,
- fleksibilnost (gipkost - pokretljivost),
- brzina (sprinterska - distanciona)
- izdržljivost (opšta i brzinska),
- snaga.

**U okviru funkcionalnih sposobnosti razlikuju se:**

- aerobni kapaciteti – aerobno opterećenje
- anaerobno opterećenje
- mešoviti kapaciteti (kombinacija aerobnih i anaerobnih opterećenja)
- snaga + brzina - brzinska snaga,
- snaga + izdržljivost - izdržljivost u snazi,
- brzina + izdržljivost brzinska - izdržljivost.

Tokom trenažne aktivnosti takmičenja nijedna motorička osobina ne ispoljava se u "čistom" obliku, uvek se javlja u kombinaciji sa još nekom motoričkom osobinom

### **3.2.1 Koordinacija**

Koordinacija je složena motorička osobina koja se karakteriše sposobnošću organizacije veštog i novog kretanja sa mogućnošću brzog "prebacivanja" sa jednog vežbanja na drugo.

Za razvoj koordinacije od posebnog je značaja razvoj nervnog sistema, koji do 6 godine dostiže 60%, a do 12 godine 90% od ukupnog razvoja.

Ova saznanja ukazuju na činjenicu da se sa vežbama za razvoj koordinacije može početi oko 7 godine, a do 12 godine rad se u potpunosti intenzivira.

Prva "gruba" faza u obučavanju elemenata fudbalske tehnike direktno je uslovljena koordinacionim sposobnostima.

Koordinacija je složena motorička sposobnost i sadrži više elemenata:

- okretnost,
- spretnost,
- ravnoteža,
- preciznost

#### **Okretnost**

Okretnost je sposobnost kretanja celog tela i očituje se u sposobnosti brze i tačne promene tela u prostoru i lakoći savladavanja novih motoričkih zadataka. Okretnost se može podeliti na opštu i specifičnu.

Opšta okretnost svojstvena je svakome i u velikoj meri uslovljena je genetskim faktorom i predstavlja sposobnost čoveka da se snađe u nepredviđenim situacijama u prostoru.

Specifična okretnost je sposobnost izvođenja složenih motoričkih pokreta uz primenu elemenata tehnike i taktike fudbalske igre za fudbal je mnogo značajnija specifična okretnost.

Specifična okretnost u manjoj meri zavisi od genetike i razvija se dugotrajnim sistematskim vežbanjem određenih pokreta i kretnji vezanih za tehniku fudbalske igre.

#### **Spretnost**

Spretnost je sposobnost veštog kretanja samo jednog segmenta tela (stopalo, glava) koja se ispoljava u kontaktu sa loptom.

#### **Ravnoteža**

Ravnoteža je sposobnost da se uspostavi i očuva relativno stabilan položaj tela u raznolikim kretanjima kojima fudbal obiluje. U radu na razvoju ravnoteže kod fudbalera neophodna je primena vežbi koje sadrže pravolinijska, ugaona i kružna kretanja, u kontaktu sa aktivnim i poluaktivnim protivnikom.

#### **Preciznost**

Preciznost u fudbalu je sposobnost fudbalera da nogom ili glavom pogodi u cilj sa loptom. To se može ostvariti doziranim pokretima koji se razvijaju postepeno, a najvažnije je da se ta sposobnost iskazuje u situacionim uslovima.

Koordinacija je sa 80% genetski limitirana (urođena osobina) i zbog toga vežbanje za razvoj preciznosti treba otpočeti u ranom detinjstvu. Koordinacija je jedan od bitnih selektivnih kriterija u izboru fudbalera početnika.

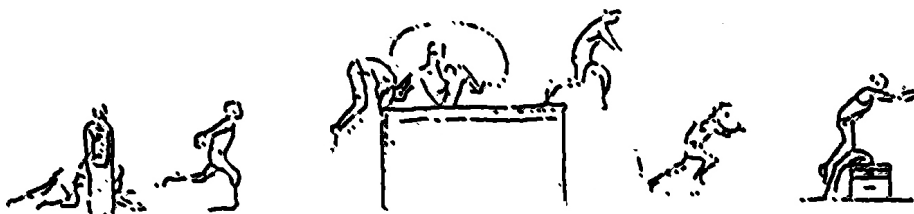
U treningu koji ima za cilj razvijanje koordinacionih sposobnosti izbor vežbi praktično je neograničen:

#### **Vežbe za razvoj koordinacije**

- vežbanje u neobičnim položajima,
- započinjanje vežbi u neobičnom položaju i prelaz u standardne uslove i obrnuto,
- vežbanje određenih elemenata na neuobičajen način,
- promene tempa i ritma kretanja uz istovremene promene pravca i smera kretanja
- žongliranje loptom na različite načine u standardnim i usložnjenim uslovima,
- usložnjavanje kretanja dodavanjem neuobičajenih pokreta,
- uvođenjem u zadanu vežbu dodatnih objekata (druga lopta, sl),
- promena aktivnosti na određene znake (vizuelne, zvučne)

#### **Primeri fizičkih vežbi za rad sa fudbalerima početnicima (8 do 10god.)**

- povaljke iz sedećeg stava i čučnja,
- predvežbe za kolut napred i nazad,
- brze promene stava (sedenje, ležanje na stomaku, brz prelaz u ležanje na leđima)
- brzo ustajanje u stojeći stav na razne načine,
- brzi okreti u mestu, kretanju i odskoku.



*Slika 1. Vežbe spretnosti na priručnim spravama*

Počelnike treba naučiti da pravilno izvode zadani element, tek potom vežbe se mogu izvoditi brzo i više puta.

Vežbe se ponavljaju 4 - 6 puta,

Igre za razvoj koordinacije traju 3 -5 minuta.

#### **Vežbe za razvoj koordinacije za uzrast od 10 - 12 godina**

U razvoju koordinacionih sposobnosti, u ovom uzrastu, mogu se koristiti vežbe iz prethodnog uzrasnog perioda uz primenu novih složenijih kretanja

### Primeri vežbi za razvoj

- Vežbe spretnosti na tlu (kolaut napred i nazad, zvezda, stav o šakama i sl)
- Vežbe spretnosti u odrazu (prednoženja, zanoženja, odnoženja isl.),
- Poligon spretnosti u datim uslovima.
- Imitacija kretanja u parovima (jedan od igrača kreće se u prostoru na razne načine, dok se drugi igrač kreće iza njega i imitira njegove pokrete)
- Igre "lovice" ("hvatalice") sa "spasavanjem" na razne način
- Štafetne igre sa elementima spretnosti
- Koordinacijske vežbe ponavljaju se 5-6 puta.

Igre traju 5 - 8 minuta.

### 3. 2. 2 Fleksibilnost (gipkost)

Fleksibilnost je nezavisna motorička sposobnost u odnosu na ostale motoričke osobine, praktično fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većim amplitudama, u pripojima i zglobovima. Vežbe za razvoj fleksibilnosti mogu se primenjivati u svim uzrasnim periodima, a u periodu od 8-10 godina posebno su efikasne.

#### Primeri vežbi za razvoj fleksibilnosti

1 - 2 vežbe za ruke i  
rameni pojas



2 – 3 vežbe za trup



2 – 3 vežbe za noge



U ovom periodu preporučuju se vežbe dinamičkog karaktera. U radu se primenjuju kompleksi od 5 do 8 vežbi najčešće:



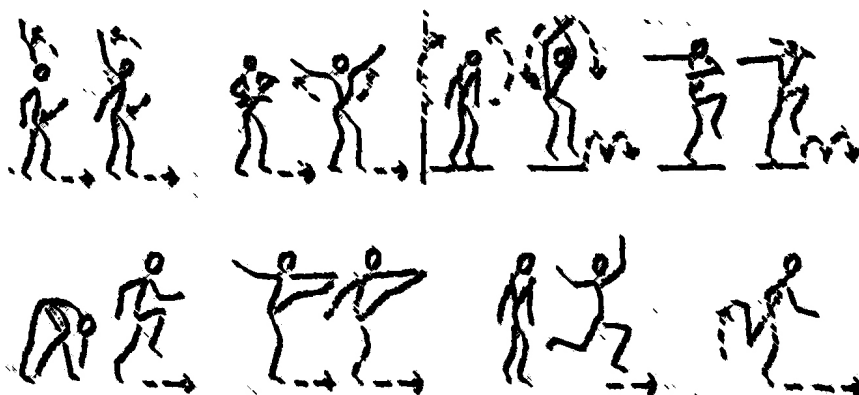
Slika 3. Vežbe fleksibilnosti sa loptom. 1 - 2 vežbe za vrat, rameni pojas i ruke, 2 - 3 vežbe za trup, 2 - 3 vežbe za noge

Vežbe za razvoj fleksibilnost treba izvoditi sa velikim amplitudama, pravilno, opuštano i sa malim pauzama između vežbi.

U okviru fizičke pripreme u uzrastu od 10 - 12 godina obrađuju se svi vidovi motoričkih osobina, ali zbog ubrzanog rasta kostiju i nedovoljne mišićne snage dolazi do narušavanja koordinacije i fleksibilnosti. Trener mora da zna da je pojava diskordinacije normalan proces

Najbolji lek za prevazilaženje ove pojave su vreme i dobro planiran rad.

Najoptimalniji period za razvoj fleksibilnosti je period između 8 – 10 godine.

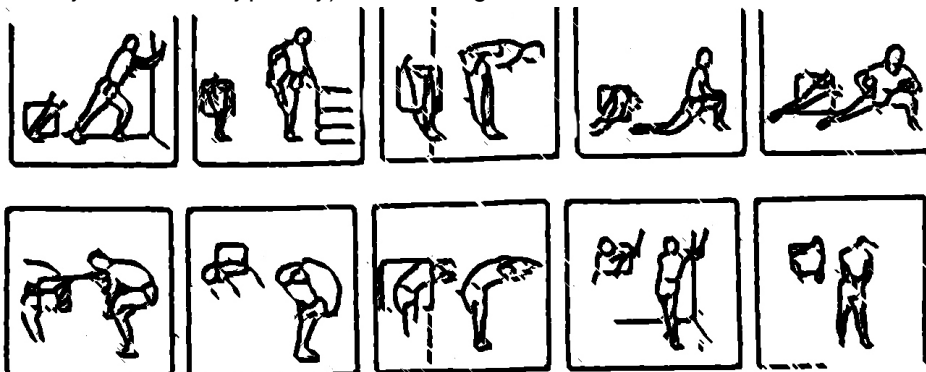


Slika 4. Kompleks vežbi fleksibilnosti u kretanju

## Statički metod

Pored dinamičke metode u ovom uzrasnom periodu počinju se primenjivati statičke vežbe.

Statički metod podrazumeva primenu vežbi istezanja (zauzimanje statičkog položaja u određenoj poziciji) tzv. strečing metod.



Slika 5. Kompleks strečing vežbi u individualnom izvođenju

U strečing metodu (vežbe istezanja) vežbe se izvode polagano i pravilno istezanje se izvodi do pojave bola.

Ove vežbe primenjuju se u kompleksima od 5-8 vežbi za ruke, rameni pojas trup i noge.

U toku vežbanja za razvoj fleksibilnosti ne treba težiti da se postigne maksimalna gipkost.

### Vežbe istezanja izvode se isključivo na početku i na kraju treninga

- u strečing metodu (vežbe istezanja) izvode se polagano i pravilno,
- istezanje se izvodi do pojave bola,
- ove vežbe izvode se u kompleksima od 5 – 8,
- vežbi za ruke rameni pojas, trup i noge.

U toku vežbanja za razvoj fleksibilnosti nije preporučljivo težiti da se postigne maksimalna gipkost.

### 3. 2. 3 Pojam brzine, modalitet brzine i vežbe za razvoj brzine

Brzina je fizička sposobnost sportiste da zadanu motornu radnju izvrši u što kraćem vremenskom intervalu. U ukupnom selektivnom procesu u okviru motoričkih sposobnosti, brzina sa svim svojim modalitetima ima najveći značaj u selektivnom procesu. Brojni su faktori od kojih zavisi brzina i najveći broj tih faktora su urođeni, (genetski) limitirani, pa se na njih trenažnim procesom ne može značajnije delovati.

Genetski faktor kod brzine učestvuje sa 90 - 95%, a na samo 5% -10% može se delovati kroz trenažni proces.

Fizičkim vežbanjem, odnosno treningom, brzina se može povećati na dva načina:

- Poboľšanjem tehnike kretanja,
- Povećanjem mišićne snage,

Bez obzira na genetsku limitiranost brzinskih osobina, moguće je u okviru senzitivnih faza delovati na razvoj brzine, do kraja njenih genetskih granica.

Senzitivna faza za razvoj brzine počinje u ranom detinjstvu.

- za frekvenciju pokreta već u 5 godini,
- za brzinu pojedinačnog pokreta u 8 godini.
- senzitivni period rano se završava već oko 12 godine.

Rad na poboľšanju tehnike kretanja treba započeti već u periodu adaptacije (u uzrastu od 7 – 8 god.)

Trener mora da zna da uoči i preduzme korake da ispravi sve deformitete, koji se pokažu kod igrača (npr. zabacivanje ili okretanje glave levo desno, uvrtnje i klaćenje trupa, zabacivanje potkolenice levo desno, van pravca kretanja, loš položaj stopala pri kontaktu sa tlom, nepravilan rad ruku i dr.).

Senzitivna faza za povećanje snage javlja se kasnije (oko 12-13 godine za maksimalnu snagu) pa se brzina na osnovu povećane mišićne snage može očekivati u kasnijem periodu.

Sportista ne trči samo zahvaljujući nogama nego i rukama i kičmenom stubu. Stečeni nivo brzine održava se treningom.

Trening brzine primenjuje se tokom cele sportske karijere određenog fudbalera.

Posle prestanka uticaja senzitivnih faza i nakon ukupnog razvoja mišića, brzina se ne može uvećavati, ali stalnim radom može se održavati na najvećem mogućem nivou.

### **Vrste brzine**

Prema načinu na koji se ispoljavaju razlikuje se pet varijeteta brzine

- Startna brzina (brzina reakcije na spoljne nadražaje, zvučne, vizuelne),
- Brzina pojedinačnog pokreta,
- Frekvencija pokreta (brzina uzastopnih pokreta),
- Startno ubrzanje (sposobnost ubrzanja),
- Maksimalna brzina trčanja (brzina u celini-distanciona brzina).

Brzina kretanja kod fudbalera sastoji se iz tri komponente

- a. brzine trčanja,
- b. brzine izvođenja elemenata tehnike,
- c. brzine promene pravca kretanja.

### **Principi u razvoju brzinskih svojstava**

Zakovitosti na kojima se zasniva trening brzine su :

- a. kratke deonice,
- b. maksimalni intenzitet,
- c. višekstruka ponavljanja,
- d. duga pauza posle brzinske aktivnosti.

U treningu brzine treba nastojati da intenzitet u radu bude na nivou opterećenja u igri.



## **"Brzina se trenira samo brzinom"**

U uzrasnom periodu od 8 - 10 godina počinje se sa predvežbama za razvoj progresivne brzine, startne brzine i vežbe za promenu pravca kretanja.

Vežbe se izvode metodom ponavljanja na vizuelni ili zvučni signal

Vežbe se izvode u serijama:

- 3 - 5 vežbi,
- 3 - 4 serije
- 2 - 3 min. odmora između serija

Ukupna trčanja za početnike (8-10 god) kreću se u rasponu od 200-300 m.

### **Primer vežbi za razvoj brzine:**

- Brza imitacija pokreta koje diktira trener,
- Start napred i nazad iz raznih ležećih i stojećih položaja,
- Slalom trčanje između raznih prepreka u ograničenom prostoru.
- Štafetna trčanja na brzinskim distancama,
- Elementarne igre.

### **Primeri vežbi za razvoj brzine u uzrasnom periodu od 10 - 12 godina (mađi pioniri)**

Ovo je period u kome se zbog značajnog uticaja senzitivnih faza može najviše utucati na razvoju različitih modaliteta brzine. Vežbe koje se primenjuju u radu moraju biti dobro naučene i treba ih izvoditi ispravno i brzo.

Osnovni metod pri radu na usavršavanju brzinskih osobina su metod igre i metod ponavljanja.

U ovom uzrasnom periodu može se primenjivati i intervalni metod treninga na deonicama od 10, 20, 30 metara.

Primer intervalnog rada na deonici od 20 m

- 2 - 3 serije,
- 3 - 4 ponavljanja,
- 2 - 3 min. odmor između serija.

Metodom ponavljanja brzo se izvodi

- 4-6 vežbi,
- 3-4 serije,
- 2-3 minuta pauze između serija.

### **Vežbe za razvoj frekvencije pokreta**

Vežbe za razvoj frekvencije pokreta treba izvoditi maksimalnom brzinom, vežbe ne smeju trajati predugo (kratak sprint, step, džoging, tajping sa jednom i drugom nogom, naskok na loptu jednom i drugom nogom).

### **Vežbe za razvoj startne brzine**

- Brze promene pravca i ritma kretanja,
- Start i kratak sprint iz visokog starta,
- Kratak sprint posle doskoka,
- Kratak sprint posle poluokreta

- Kratak sprint posle poluokreta u odrazu,
- Trčanje u ograničenom prostoru većeg broja igrača sa izbegavanjem sudara,
- Vežbe za razvijanje distancione brzine bez lopte,
- Trčanje sa ubrzanjem do punog sprinta.

#### **Vežbe za razvijanje brzine sa loptom**

- Lagano vođenje lopte i sprint napred i bočno,
- Vođenje lopte u cik – cak kretanju sa brzim prelazom u sprint,
- Vođenje lopte donom i brz sprint u suprotnu stranu od osnovnog kretanja
- Žongliranja sa loptom na razne načine, prijem lopte i bočni sprint,

#### **Dopunskih metoda za razvoj brzine su:**

- Metod progresivnog trčanja,
- metod trčanja na nizbrdici,
- Metod štafetnog trčanja i dr.

Vežbe za razvoj brzine preporučljivo je sprovoditi u kompleksima, gde se kombinuju vežbe za razvoj više modaliteta brzine.

Sposobnost velikog ubrzanja osnovna je brzinska vrednost fudbalera.

Dobar fudbaler mora imati veliku startnu brzinu i brzinu na kratkom prostoru. Ukupna brzinska trčanja u ovom uzrasnom periodu treba da budu između 400 do 500 metara.

#### **Intervali odmora u treningu brzine**

Kada je u treningu rad usmeren u pravcu razvoja brzine, veoma je važno da fudbaler ne započinje novu vežbu, ako se nije dovoljno oporavio od prethodne aktivnosti.

Dužina intervala regulisana je pravilima koja se moraju dosledno poštovati

Posle sprinta na određenim deonicama primenjuju se sledeći intervali oporavka:

Deonice	Vreme trajanja pauze
▪ 10m	50 – 60 sek.
▪ 20m	90 – 120 sek.
▪ 30m	2 – 3 min.
▪ 40m	3 – 4 min.
▪ 60m	6 – 7 min.

Posle brzog vođenja lopte dužine oporavka su:

Deonica	Vreme trajanja pauze
▪ 10m	40 – 50 sek.
▪ 20m	70 – 80 sek.
▪ 30m	90 – 120 sek.
▪ 40m	2 – 3min.

### **Napomene treneru u okviru razvoja brzine**

Pri radu na razvoju brzine u grupama i parovima, grupe treba formirati od igrača sa približno istim brzinskim svojstvima.

Koliko je startana brzina bitan elemenat u igri možda je najbolji pokazatelj podatak da trener Arsenala Wenger, jedan od najboljih savremenih trenera, igru bazira na najmanje 6 -7 igrača koji 5 metara trče za jednu sekundu.

U dužim pauzama između brzinskog trčanja, praktikuje se tehnički rad niskog intenziteta, radi se na usavršavanju elemenata tehnike igre.

Treba svakako naglasiti da se u savremenom trenažno procesu, bez lopte ili u kontaktu sa loptom, operiše sa devet različitih modaliteta brzine.

U fudbalskoj utakmici najčešći je slučaj da brzinska svojstva uslovljavaju i način strategiju i taktiku fudbalske ekipe.

Izrazita brzinska svojstva, pre svega startna i progresivna brzina sa loptom i bez lopte predstavljaju izuzetan kvalitet u fudbalskoj igri.

Izuzetna brzinska svojstva najviše dolaze do izražaja pred protivničkim i svojim golom, praktično u prostoru gde se najdirektnije rešava rezultat utakmice

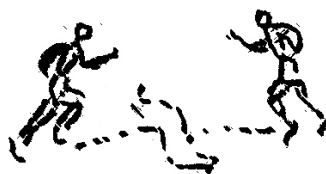


## Primeri vežbi u parovima za razvoj brzine

Igrač od pozadi prati krivudavo kretanje prednjeg igrača



Dva igrača trče u sprintu jedan prema drugom i nastoje da izbegnu sudar



Prednji igrač brzo menja pravac kretanja, a igrač od pozadi nastoji da ga prati



Dva igrača lagano trče i na znak u sprintu menjaju mesta.



Dva igrača okrenuti su licem jedan prema drugom, jedan trči inapred – nazad, levo – desno, a drugi prati njegovo kretanje



Dva igrača trče lagano, na znak zadnji igrač u sprintu pretrčava prednjeg igrača



Jedan igrač kreće se u prostoru i izvodi brze pokrete, a drugi ga imitira



Dva igrača okrenuta frontalno jedan prema drugom kreću se u cik-cak kretanju, jedan igrač kreće u bočni sprint, a drugi posle bekovskog plesa kreće za njim u sprintu



### **3. 2. 4 Pojam snage i značaj snage u trenažnom procesu**

#### **Vežbe za razvoj snage**

Snaga je sposobnost savlađivanja spoljašnjeg otpora pomoću mišićnog naprezanja.

Kod fudbalera se razlikuju apsolutna i relativna snaga.

Pravila u razvoju snage u odnosu na fudbal moraju se strogo poštovati.

To podrazumeva da dečaci u uzrastu do 13 godina vežbaju samo sa težinom sopstvenog tela (sklekovi, čučnjevi, zgibovi) bez dopunskih opterećenja.

U periodu od 13 – 16/17 god vežba se sa tegovima malih težina (2 – 3 kg) u manjim serijama sa što bržim ponavljanima.

Tek posle završetka rasta fudbaleri se mogu maksimalno opteretiti dodatnim opterećenjima.

#### **Zašto je korisno i potrebno da se treningom povećava snaga mišića**

- Zbog povećanja snage mišića u okviru eksplozivnih aktivnosti u fudbalskoj utakmici (odraz, duel ),
- Radi poboljšanja strukture mišića, da izdrže napore u vežbanju,
- Da se poboljša kvalitet mišića, kako bi se ubrzao oporavak posle intenzivnog vežbanja,
- Radi bržeg povratka snage mišića posle povređivanja.

Uopšteno rečeno fudbaleri moraju imati relativno jake skoro sve velike grupe mišića, radi veće uspešnosti u aktivnostima koje se traže u utakmici (startovi skokovi, okreti, zaustavljanja, sprintevi i dr.).

Jedna od značajnih funkcija snažnih mišića je da štiti i stabilizuje zlobove skeletnog sistema, zbog smanjenja rizika od povreda.

Trening snage može da umanjí fleksibilnost mišića, ako se posle vežbanja ne preduzmu optimalne vežbe istezanja i labavljenja tretiranih mišićnih grupa.

Kada se radi na povećanju snage mišića treba imati u vidu i činjenicu da se snaga mišića razvija brže od snage tetiva, ligamenata i vezivnog tkiva, što može da dovede do narušavanja ravnoteže između snage mišića i snage ostalih struktura.

#### **Negativni efekti treninga snage**

Trening snage je koristan za fudbalere, ali ako struktura treninga nije dobra mogu da se jave i negativni efekti.

Ukoliko dođe do suviše mišićne mase, igrač može da izgubi kvalitete specifične za fudbalsku igru (tehničku veštinu,), može da dođe do narušavanja ravnoteže između grupa mišića, što dovodi do promena u motoričkim osobinama i povećanja rizika od povređivanja.

Trening snage može da smanji fleksibilnost, ukoliko se trenirani mišići ne istežu redovno i dovoljno.

#### **Periodizacija vežbi snage u trenažnom procesu**

U godišnjem ciklusu rad na razvoju i održavanju snage obavlja se u toku sva tri trenažna perioda.

U pripremnom periodu vežbe za razvoj snage primenjuju se svakodnevno,

### **Redosled usmerenosti vežbi snage je sledeći:**

- najpre se radi na razvoju maksimalne (apsolutne) snage,
- zatim se primenjuju vežbe za razvoj izdržljivosti u snazi,
- i na kraju se vežba eksplozivna i brzinska snaga

U okviru jednog treninga vežbe snage primenjuju se na kraju glavnog dela treninga.

Od svih motoričkih osobina u trenažnom procesu snaga može najviše da se razvija

Razvoj snage u periodu od 8 – 10 godina

Trener mora da zna da se u ovom uzrastu ne smeju koristiti vežbe velikog opterećenja, posebno ne razni tegovi i druga opterećenja. U ovom periodu primenjuju se vežbe kojima se savladava samo težina sopstvenog tela (čučnjevi, poskoci, skokovi, zgibovi i sl.).

Vežbe se primenjuju u kompleksima:

- 4 -6 vežbi za ruke, rameni pojas, za leđnu i trbušnu muskulaturu i noge,
- 2 - 3 serije
- 2 - 3 min. vreme oporavka.

### **Primeri vežbi snage bez dodatnog opterećenja**

- Sklekovi ispred i iza ruku,
- Počučnji, preskoci, poskoci naskoci i dr.

### **Vežbe snage za uzrastu od 10 – 12 godina**

U radu na razvoju snage u ovom period rad se odvija dinamičkom metodom uz uvećani obim i laka opterećenja do 3 kilograma.

Posebna pažnja usmerena je na vežbe eksplozivne snage.

### **Vežbe eksplozivne snage**

- Snaga odraza u sprintu
- Snaga odraza u skokovima na razne načine
- Amortizacijska snaga pri promeni pravca kretanja i pri zaustavljanju.

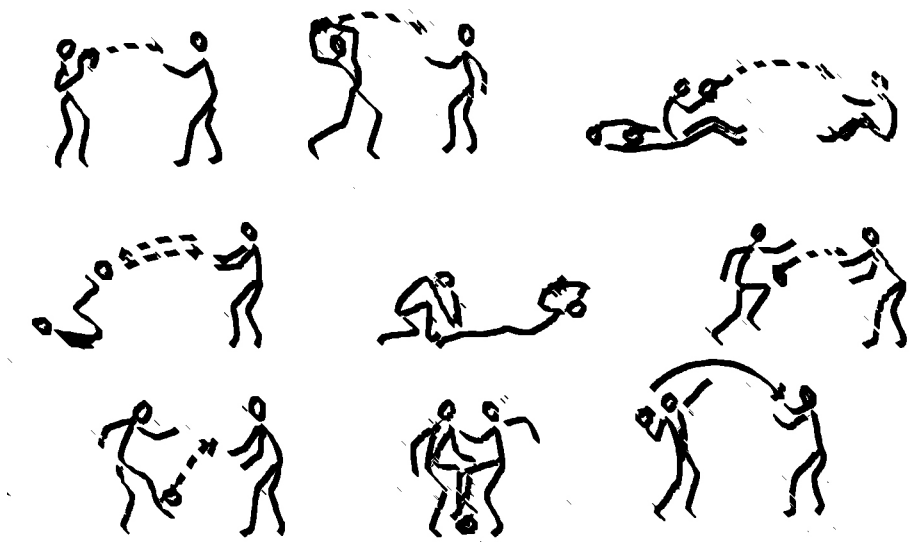


*Slika 7. Vežbe eksplozivne snage sa loptom u parovima*

### Vežbe eksplozivne snage primenjuju se u kompleksu:

- 4 – 6 vežbi,
- 6 – 8 ponavljanja,
- 2- 3 serije,
- 2 – 3 min. odmora između serija.

Vežbe eksplozivne snage izvode se brzo i snažno.



Slika 8. Vežbe eksplozivne snage sa medicinkama

U okviru senzitivnih faza brzinska snaga i snaga u izdržljivosti vežu se za period od 8 – 10 godine, dok je najuspešniji period za razvoj maksimalne snage između 12-13 godina.

### 3. 2. 5 Pojam izdržljivosti i vežbe za razvoj izdržljivosti

Izdržljivost je sposobnost da se fizička aktivnost obavlja tokom dužeg vremenskog perioda, pri čemu se intenzitet, efikasnost i učinak ne smanjuju.

U fudbalu izdržljivost predstavlja sposobnost delovanja u visokom tempu tokom cele utakmice.

**Izdržljivost je sposobnost organizma da se suprotstavi zamoru.**

Izdržljivost je motorička osobna sa visokim genetskim nasleđem (70 – 80%), dok za napredak u okviru trenažnog procesa ostaje prostor od 20% - 30%.

**Opšta izdržljivost je sposobnost organizma da se odupre zamoru u dužem vremenskom periodu.**

**Specijalna izdržljivost se definiše kao sposobnost organizma da se rad izvršava takmičarskim intenzitetom.**

**Ne postoji univerzalna specijalna izdržljivost, jer je izdržljivost vezana za specifične zahteve određene sportske aktivnosti.**

**Brzinska izdržljivost je sposobnost organizma da u maksimalno brzom tempu obavlja rad tokom dužeg vremenskog perioda.**

### **Energetski procesi u okviru razvoja izdržljivosti**

Prema energetske procesima koji se odvijaju u organizmu, trenažna opterećenja mogu se podeliti na aerobna i anaerobna opterećenja

Svaku od ovih vrsta izdržljivosti treba posebno razvijati, jer treningom se izdržljivost može značajno povećati.

Povećanje izdržljivosti vezano je za usavršavanje funkcija nervnog sistema, ali i za razvoj energetskog sistema organizma.

Izdržljivost se razvija različitim metodama, u radu sa seniorima najčešće se primenjuje intervalni metod rada.

Kod primene intervalnog metoda faza rada traje oko 90 sek, a intenzitet je submaksimalan, pri čemu puls dostiže 180 otkucaja u min.

Rad se može ponoviti (nastaviti) kada se puls spusti na nivo od 120-130 okucaja srca u 1 min.

Kada se razmatra razvoj izdržljivosti kod dece, opšte pripremne vežbe treba da budu zastupljene sa 50% od ukupnog trenažnog vremena i odvijaju se kroz igru.

### **Razvoj izdržljivosti u mlađim uzrasnim kategorijama**

Razvoj izdržljivosti počinje veoma rano, već u predškolskom uzrastu i traje tokom cele sportske karijere.

Kod fudbalera početnika ne treba posebno insistirati na razvoju izdržljivosti, ona se u ovom periodu razvija na bazi slobodnih aktivnosti. Rad na formiranju osobina izdržljivosti odvija se na dva nivoa opterećenja **aerobnom i anaerobnom nivou.**

Senzitivni period za razvoj aerobnih osobina počinje u 12 godini i traje do 15 godine.

Senzitivni period za razvoj anaerobnih osobina počinje u 15 godini i praktično traje do kraja sportske karijere.

Postoje brojne vežbe za razvoj aerobne izdržljivosti za uzrast od 8-10 god. a najžešće se primenjuju:

- igra kao metod rada,
- kroz vežbe za obučavanje elemenata tehnike fudbalske igre.
- štafetne igre.
- zabavne i elementarne igre.

### **Primer vežbe za razvoj aerobne izdržljivosti**

Kontinuirano trčanje

- 3 - 5 min.
- 2 - 3 ponavljana
- 2 - 3 min. pauze između serija

Cilj rada je razvoj aerobnih sposobnosti i jačanje srčanog mišića.

Sa početnicima se prvo radi na razvijanju aerobne sposobnosti, ali ne treba da se shvati, da se u određenom periodu radi isključivo na razvoju aerobne, a u drugom anaerobne izdržljivosti one se međusobno prožimaju.



**Visok nivo jedne sposobnosti omogućava uspešniji razvoj druge sposobnosti i obrnuto.**

### **Razvoj anaerobne izdržljivosti u uzrastu od 8 – 10 godina**

Kod starijih početnika (8 – 10 god) može se početi sa primenom uvodnih vežbi za razvoj anaerobne izdržljivosti.

To se postiže trčanjem na deonicama od:

- 40, 60 i 80 m.

Ukupna trčanja u anaerobnim uslovima kreću se od

- 500 – 1000m,
- uz vrednost pulsa od,
- 150 – 170 otkucaja srca u min.

Metodom kontinuiranog rada stariji početnici mogu izvoditi lagana trčanja u trajanju od:

- 5 -10 min. u seriji od
- 2 – 3 ponavljanja,
- period oporavka 3 – 5 min

U prirodnim uslovima ( kros trčanje), stariji početnici mogu trčati:

- 2 – 4 kilometra pri puls u od 130 -150 otkucaja srca u minuti

### **Razvoj anaerobne izdržljivosti u uzrastu od 10 – 12 godina**

Sa uzrastom od 10 - 12 god. može se početi sa primenom vežbi za razvoj anaerobnih sposobnosti.

Osnov za rad su vežbe trčanja na deonicama od:

- 50, 75 i 100metara,
- pri puls u od 150 – 170 otkucaja srca u min,
- ukupna dužina trčanja je između:
- 1000 i 1500 met.

U uzrastu posle 14 god. počinje ozbiljna obrada anaerobnih sposobnosti na deonicama od:

- 50, 75 i 100 m. sa 75% mogućnosti.

Ukupna trčanja u anaerobnim trčanjima kreću se od:

- 1500 – 2000metara

Pri puls u od 160 – 180 otkucaja u min.

### **Važne napomene za trenera!**

Vežbanje u anaerobnom režimu rada sa ovim uzrasnim kategorija mora biti osmišljeno, oprezno i kontrolisano.

Veoma je važno da se u radu na usavršavanju izdržljivosti, igrača nauči pravilnom disanju.

U mirovanju i umerenom radu pravilno je udisati na nos i izdisati na usta.

U naporom mišićnom radu, kada treba ostvariti maksimalnu plućnu ventilaciju, pravilo je da se diše brzo i na usta.

Po završetku vežbi izdržljivosti, a ponekad u toku vežbe ili igre treba nekoliko puta snažno izdahnuti, pa tek onda lagano i duboko udahnuti.

To su tzv. vežbe hiperventilacije pluća, to omogućuje brže uspostavljanje normalnog ritma disanja.

Pravilno disanje izuzetno je važan preduslov za uspešnost u igri.

Razlika između aerobnog i anaerobnog opterećenja najlakše se definiše na sledeći način.

Pri aerobnom režimu trčanja govor ne smeta trčanju, a trčanje ne smeta govoru. Kada je u pitanju anaerobno opterećenje, trčanje smeta govoru, a govor ometa normalno trčanje.

Kada se uzme u obzir složenost svih segmenata fudbalske igre, vrhunski selektivni zahtevi, dužina trenaznog procesa i niz nepredviđenih okolnosti koje prate razvoj svakog fudbalera u razvojnom putu, interesantno je i korisno ukazati na 10 pravila Johana Krojfa, igračke i trenerske legende, upućenu kao savet mladim igračima.

- ako ne voliš težak muški posao nemoj igrati fudbal.
- ne gledaj kako igraju drugi, stalno misli da se od tebe najviše očekuje.
- umesto da gledaš trenerovo lice, slušaj njegove reči i poštuj njegove savete,
- sportski život je osnova uspeha. Piće i cigarete veliki su neprijatelj igrača, noćno svetlo i kafanski dim kvare pluća i oči.
- teško zarađen novac od fudbala čuvaj, kao što čuvaš poštenje.
- ako ti svi kažu da si talentovan, nastoj da to potvrdiš radom i igrom,
- nikada ne smeš reći da znaš dovoljno, jer se fudbalska igra stalno razvija.
- jezici zbližavaju ljude i narode pa ih zbog toga moraš učiti.



## 4. Obučavanje i treniranje elemenata fudbalske igre

Poznati njemački stručnjak Vajsvajler o pripremi fudbalera rekao je: "Osnova fudbalske igre je tehnika (osećaj za loptu), taktika i fizička priprema su noseći stubovi tog osnovi. Od toga ništa se ne sme ni potceniti niti preceniti".

Mnogi drugi autori ističu da je tehnička pripremljenost svojevrsni "izlazni ventil" za postizanje visokih sportskih rezultata.

Pod fudbalskom tehnikom podrazumeva se sveukupnost motornih umeća, navika i znanja koja se primenjuju u fudbalskoj igri.

U celini gledano fudbalska tehnika odlikuje se velikom raznovrsnošću tehničkih elemenata, što ovu igru čini izuzetno atraktivnom i dinamičnom.

Jedna od bitnih specifičnosti fudbalske tehnike, ogleda se u tome da se fudbalska tehnika, a samim tim i fudbalska igra u najvećem obimu izvodi manje prilagođenim delovima tela, nogom i glavom.

Ova činjenica jedan je od osnovnih razloga da je za savladavanje tehnike fudbalske igre potrebno znatno duže vreme, nego što je to slučaj sa ostalim igrama sa loptom, gde se igra rukama.

Druga bitna karakteristika fudbalske tehnike ogleda se u njenoj plastičnosti i varijativnosti.

Neprekidne promene situacija u igri zahtevaju uvek nova, a često i originalna rešenja, zbog čega se u toku igre veoma retko ponavljaju iste kretnje i isti tehnički zahtevi.

Tehnička priprema fudbalera je veoma složen proces i u neraskidivoj je vezi sa usavršavanjem motoričkih, funkcionalnih i drugih elemenata trenažnog procesa.

U tehničkoj pripremi fudbalera dominiraju dve komponente trenažnog procesa obučavanje i usavršavanje (treniranje).

Premda su ove dve komponente samo dva lica jedinstvenog procesa, među njima postoje izvesne manje i veće razlike.

Govoreći o razlikama između ove dve komponente trenažnog procesa, može se reći da je u procesu obučavanja jedan od bitnih preduslova da se vežba u početnoj fazi ne izvodi maksimalnom brzinom i snagom, dok se u procesu treniranja nedovoljna brzina, snaga i nedostatak aktivnog protivnika ispoljava kao limitirajući faktor, koji umanjuje trenažne efekte.

Tehnička priprema je bazična priprema i fudbaleri se moraju univerzalno tehnički osposobiti.

Mnogi tehnički elementi doživeli su određene promene, kako u načinu izvođenja, kao i veću dinamičnost u načinu interpretacije u igri, taj trend i dalje se nastavlja. Obučavanje tehnike fudbalske igre počinje u 7 - 8 godini i traje 8 -10 godine za igrače i 5 - 6 godina za golmane.

Na tehničkoj pripremi mora se kontinuirano raditi i kasnije, tokom cele sportske karijere, radi održavanja, usavršavanja, automatizacije, i perfekcije fudbalske tehnike.

#### **Tehnika se usvaja postepeno i sistemski:**

Program rada mora odgovarati uzrasnom periodu fudbalera sa kojima se vežba:

- sa početnicim počinje obučavanje elemenata tehnike fudbalske igre.
- mlađi pioniri i pioniri usvajaju elementarnu tehniku metodom obučavanja,
- u kadetskom uzrastu završava se obučavanje i počinje proces treniranja (usavršavanja) dinamičke tehnike u situacionim uslovima,
- u juniorskom dobu elementarna tehnika mora se usavršiti do niva primenljivosti u igri
- u seniorskom periodu uz održavanje i usavršavanje treba raditi na maksimalnoj automatizaciji tehnike

U obučavanju i treniranju tehnike dominantnu ulogu moraju imati osnovni (bazični) elementi tehnike :

- udarci po lopti (vođenje, dodavanje i šut na gol).
- primanje lopte, i osnovna oduzimanja lopte od protivnika
- ostali tehnički elementi su manje zastupljeni (odnos 70 - 30%).
- takvim metodom rada postiže se maksimalna racionalnost tehničke pripreme.
- tendencija je da se u tehničku pripremu uvede što više situacionih vežbi, koje su slične ili adekvatne uslovima igre.
- u fudbalu je važna utilitarna (primenjiva), a ne "cirkuska" tehnika, što pretpostavlja, da usvojena tehnika mora biti korisna u igri.

## **4. 1 Osnovne karakteristike procesa obučavanja fudbalske tehnike**

Proces obučavanja bilo koje motorne navike ima etapni karakter i odvija se uglavnom kroz tri etape:

- **Prva etapa početnog ("grubog") učenja usmerena je na upoznavanje sa određenim elementom fudbalske tehnike (verbalno, putem demonstracije i kroz prve pokušaje praktične primene).**
- **Druga etapa ("produbljenog") učenja usmerena je na tehničko doterivanje delomično usvojene tehnike**

**Radi se o tome da se prvobitno "grubo" ovladavanje elemenata tehnike, dovede do relativno savršenijeg.**

- **Treća etapa usmerena je prvenstveno na dalje učvršćivanje elemenata tehnike i njenu praktična primena u igri.**

Navedena struktura predstavlja samo opštu šemu, odnosno uobičajeni put u obučavanju elemenata fudbalske tehnike. Poznato je da se tehničko savršenje može dostići samo onda ako se proces obučavanja tehnike fudbalske igre, uskladi sa dinamikom porasta fizičkih, intelektualnih i drugih igračkih sposobnosti. Jedan od bitnih preduslova za uspeh u radu sa fudbalerima početnicima je da trener upozna i prati normalan biološki razvoj mladog fudbalera.

## **4. 2 Osnovni pravci procesa treniranja (usavršavanja) tehnike igre**

Treniranje (usavršavanje) tehnike fudbalske igre tesno je povezano sa procesom obučavanja, praktično to je logičan nastavak procesa učenja u drugim uslovima. Bez obzira na to, iskustvo je pokazalo da proces treniranja, ima određena specifična svojstva, pa i svoje specifične metode i postupke.

Mora se uvek imati na umu da se ni jedna od tih metoda i postupaka ne može uzeti kao "recept", odnosno "metodički" zakon koji ne podleže promenama i dopunama, uvek treba polaziti od pretpostavki da je proces treniranja trajno promenljiv, zavisno od iskustva, naučnih saznanja i zahteva savremene igre.

Na osnovu dosadašnjih iskustava može se videti da su pojedine metode i postupci u fazi treniranja potvrdili svoju vrednost.

## **4. 3 Metod usložnjavanja spoljnjih okolnost**

Ovaj metod realizuje se uz pomoć čitavog niza specifičnih metodičkih postupaka:

- Suprotstavljanje poluaktivnog protivnika igraču sa loptom,
- Korišćenje težih položaja za početak izvođenja vežbe,
- Izvođenje elemenata tehnike maksimalnom brzinom i tačnošću,
- Izvođenje tehničkog elementa u ograničenom prostoru,
- Izvođenje nekoliko tehničkih elemenata u zadanom ograničenom vremenu i dr.

## **4. 4 Metod vežbanja pri različitim stanjima organizma**

- Izvođenje vežbe u stanju značajnog zamora,
- Izvođenje vežbe u stanju značajne emocionalne napregnutosti,
- Izvođenje vežbe uz stalno ili povremeno isključivanje vizuelne kontrole,

- Izvođenje vežbe u unapred određenim uslovima,
- Izvođenje vežbe u situacionim okolnostima.

## 4. 5 Opšte metodičke napomene

Tehnička priprema fudbalera je dug proces povezan sa nizom teškoća posebno u fazi prevođenja obučavane tehnike u takmičarske uslove. Takmičarska aktivnost zahteva neprekidno usavršavanje tehnike i njeno usklađivanje sa nivoom fizičke, taktičke i psihosocijalne pripreme.

Poseban problem je stabilnosti tehničke pripremljenosti.

**"Fudbalska tehnika je stabilna samo ako se stalno i organizovano obnavlja."**

Kod nas je, nažalost, prisutno i široko rasprostranjeno mišljenje da je treniranje elemenata fudbalske igre, striktno vezano za rad u mlađim uzrasnim kategorijama, pa se u radu sa odraslim fudbalerima, tom bitnom segmentu fudbalske igre ne poklanja dovoljna pažnja, što se na kraju izuzetno negativno reflektuje na tehnički nivo naših fudbalera.

Česta je pojava da pri izvođenju tehničkog elementa dolazi do odstupanja, od standardne forme izvođenja, što može da preraste u grešku, koja dovodi do neuspešnog pokušaja.

Trener mora da stalno kontroliše rad igrača i da pri takvim pojavama poduzima odgovarajuće korektivne mere.

Kada je u pitanju rad sa početnicima trener mora da obrati pažnju na odnos **"fiksacije" i "progresije" tehnike.**

Praksa je pokazala da se ne može raditi na obučavanju novih elemenata tehnike (**"progresija" tehnike**), dok se prethodno obučavani elementi ne učvrste (**"fiksiraju"**).

Izuzetno važno pitanje u trenažnom procesu je problem individualizacije fudbalske tehnike.

Individualizaciju tehnike treba shvatiti kao proces u kome se određeni elementi fudbalske tehnike usklađuju sa anatomskim, motoričkim i drugim osobinama određenog igrača.

"Individualizacija" je proces koji omogućuje određenom igraču da izgradi svoj "sopstveni stil".

- Veoma je važno da se u procesu obučavanja i treniranja utvrdi optimalan odnos u radu između fizičke, tehničke, taktičke i teoretske pripreme mladih fudbalera.
- Najveći broj autora smatra da toku trenažnog procesa u fazi obučavanja 50 - 60% vremena treba pokloniti usavršavanju elemenata tehnike.
- Bitan faktor u okviru trenažnog procesa sa mladim igračima predstavlja teoretska priprema.
- Trener mora upoznati igrače sa "jakim" i "slabim" stranama tehničke osposobljenosti.

- Ne sme se zanemariti činjenica da efikasnost procesa obučavanja, uveliko zavisi od: znanja, iskustva, marljivosti, humanosti i pedagoške zrelosti trenera.
- S obzirom na razlike u uzrasnim kategorijama postoje značajne specifičnosti u odnosu trener - igrač, u personalnom pogledu.
- U fazi obučavanja do 14 god. međusobna komunikacija između trenera i igrača sastoji se u savetovanju i dogovaranju, bez nasilnog nametanja volje od strane trenera.
- U fazi treniranja posle 14 god. osnovna komunikacija sastoji se u izdavanju naredbe, usmerene na izvršenje zadatka.
- Ne postoji fiksna granica između perioda obučavanja i treniranja, ali postoje određene razlike u organizaciji rada.

**U periodu od 8-12 godine radi se frontalno (sve i stalno), bez podele na periode.**

**U radu se koriste poznate metode:**

- Metod ponavljanja,
- Metod vežbanja u formi igre i,
- Metod takmičenja.

**Posle 14 godine radi se isključivo metodom treniranja, gde se izdvajaju tri perioda:**

- Pripremni,
- Takmičarski i,
- Prelazni period.

**Osnovni zahtevi u radu za uzrasni period od 8 - 10 godina**

- Obučavanje osnovnih elemenata tehnike,
- Savladavanje procesa igre na malom prostoru,
- Sticanje iskustva aktivnog učešća u igri,

**Svestrana fizička priprema sa posebnim akcentom na razvoju:**

- brzinskih svojstava,
- koordinacije i
- eksplozivne snage.

**Kada se radi na obučavanju brzinskih sposobnosti mora se voditi računa o sledećem, prednost treba dati:**

- prirodnim načinima kretanja (trčanje na kraćim deonicama),
- sportskim i
- štafetnim igrama
- vežbe koje se izvode moraju biti prethodno naučene,
- vežba se mora izvoditi maksimalnom brzinom,



- dužina deonice mora biti tolika da se brzina pri kraju deonice ne smanjuje.

**Bitno je da trener zna u kom uzrasnom periodu, koje vežbe deluju najoptimalnije na razvoj određenih sposobnosti i da te vežbe primenjuje u tom uzrasnom periodu.**

#### **4. 5. 1 Osnovne karakteristike u radu sa decom uzrasta od 8 - 10god.**

- u uzrastu od 8-10 god. deca imaju: biološku, psihološku i sociološku potrebu za igrom (igra je iskonska potreba čoveka).
- u ovom periodu deci treba pružiti šansu da iskažu sve svoje kreativne mogućnosti i potencijale.
- dečiji takmičarski momenat drugačiji je od odraslih, deca su pre svega zainteresovana da se "igraju", a pobedi i porazu ne pridaju preveliku važnost.
- deca se osećaju nesigurno pred preambicioznim odraslim osobama, deca nemaju ništa protiv "rukovođenja", ali treba da osete da je rukovođenje sa "duhom"
- deca mogu da bukvalno shvate sve što trener kaže, pa u davanju izjava i komentarisanoj učinka dečaka treba biti veoma obazriv.
- deca imaju potrebu da sa trenerom razgovaraju o svemu, dete želi da povremeno čuje komentar na svoj učinak u treningu i igri.
- deca imaju potrebu za svim vrstama doživljaja sa svojim fudbalskim kolegama, ne samo u fudbalu.

#### **4. 5. 2 Zahtevi u tehničkoj i fizičkoj pripremi igrača uzrasta od 8 -10 god**

**Kada se radi na obučavanju tehnike fudbalske igre, pažnju treba usmeriti:**

- na osnovne (bazične) elemente
- privikavanje na loptu na podlozi
- obučavanje svih načina žongliranja sa loptom, nogom i glavom u mestu i laganom kretanju.
- obučavanje vođenja lopte jednom i drugom nogom uz blage promene pravca i ritma kretanja.
- udarci po lopti nogom (predaja lopte i šut).
- prijem lopte stopalom, natkolenicom i na grudi.
- igra glavom u mestu, posle odraza sa obe noge.
- prijem i predaja lopte između dva saigrača u laganom kretanju,
- vođenje lopte unutarnjim i vanjskim delom stopala.

**"Dobro obučen igrač vodi loptu, loše obučenog igrača vodi lopta".**

**U radu na obučavanju motoričkih osobina pažnju treba usmeriti na :**

- hodanje (napred-nazad),
- lagano trčanje (napred, nazad, bočno)
- trčanje sa ubrzanjem,
- brzo trčanje,
- start napred iz mesta,
- slalom trčanje,
- trčanje cik-cak napred.
- Fleksibilnost.
- koordinaciju
- brzinu reakcije,
- jačanje muskulature,
- dodatni i korektivni program fizičke pripreme.

**U radu sa ovom uzrasnom kategorijom mora se obratiti pažnja da**

- kod igrača treba razvijati veštinu perifernog gledanja,
- predaju lopte treba izvoditi sa skrivenom namerom,
- pri kontaktu sa loptom rist stopala mora biti zategnut
- kod prijema treba energično krenuti u susret lopti
- Posle prijema loptu treba brzo izneti u bezbedan prostor,

**"Dobro obučen igrač napada loptu, loše obučenog igrača napada lopta"**

- u kontaktu sa loptom treba insistirati na prirodnosti i mekoći pokreta pre, u neposrednom kontaktu i posle kontakta sa loptom,
- vezanost više tehničkih elemenata u složeniju tehničku vežbu, izuzetno je dobar metod za vežbanje elemenata tehnike.,
- uobičajena je praksa da se sa ovom uzrasnom kategorijom trenira tri puta nedeljno, 60-70 min.

#### **4. 5. 3 Uzrasna kategorija od 10-12 godina (faza "produbljenog učenja")**

Osnovna karakteristika ove uzrasne dobi, u odnosu na obučavanje elemenata tehnike sastoji se u činjenici da se ranije "grubo" ovladavanjem tehničkim elementima dovede do relativno savršenijeg „produbljenog“ učenja.

Trener mora da ima u vidu da se u ovom periodu dešavaju krupne promene u procesu mišljenja i pamćenja:

- Intelektualne sposobnosti su na višem nivou razvoja,
- interes i pažnja su stabilniji, koncentracija za učenje je povećana,
- emocije su dugotrajnije.

- Naglašen je razvoj apstraktnog i analitičkog mišljenja, s tim u vezi javlja se kritički pristup prema izučavanim pokretima.
- Interes za bavljenje fudbalom je povećan, a posebno je povećan interes za takmičenjem.

Može se konstatovati da je ovaj uzrasni period najpovoljniji za motoričko i tehničko usavršavanje, povoljan je trenutak za prelaz iz "slobodne" igre na "usmerenu" igru.

Za novu igru potrebno je usvajanje osnovnih taktičkih znanja.

U ovom periodu česta je pojava akceleracije rasta (ubrzani rast).

Dečaci sa ubrzanim rastom moraju u radu da imaju specijalni tretman.

U slučaju dopunske selekcije u okviru mlađih kategorija, svi oni koji nisu prošli početni program to moraju nadoknaditi, kako bi se mogli uspešno uključiti u rad sa naprednijim dečacima.

#### **Fizička priprema dečaka u uzrastu od 10 -12 god.podrazumeva**

- start polubočno iz laganog trčanja napred, start polubočno iz laganog trčanja unazad,
- start bočni iz mesta i skipovanja,
- brzo trčanje s promenom ritma trčanje,sa promenom smera
- trčanje napred - nazad,
- trčanje sa promenom smera levo – desno,
- sunožni odrazi
- povaljka (prizemljenje) napred,
- povaljka (prizemljenje) bočno,
- povaljka (prizemljenje) unatrag,
- kotrljanje po podlozi.

#### **4. 5. 4 Program tehničke pripreme u uzrastu od 10 – 12 godina**

Već je rečeno da je ovo period "produbljenog" učenja elemenata tehnike iz prethodnog perioda i usvajanje novih složenijih elemenata fudbalske tehnike.

- žongliranje sa loptom svim dozvoljenim delovima tela u ubrzanom kretanju sa skip i džoging korakom,
- žongliranje sa loptom u prostru u kome su potsavljene markirne zastavice i niske prepone
- žongliranje sa loptom, prebacivanje lopte preko glave, brz okret i prijem lope na zadane načine
- vođenje lopte svim delovima stopala sa brzim promenama pravca i ritma kretanja (cik-cak kretanje, polukružno i kružno kretanje)
- vođenje lopte đonom ("rolanje lopte")
- vođenje lopte glavom sa poskocima i čestim promenama pravca kretanja

- prijem prizemnih i poluisokih lopti svim delovima stopala i natkolenicom,
- prijem visokih lopti na grudi i glavu,
- prijem lopti na "lažan" način, sa fintiranjem otklonima telom i iskoracima levo - desno, napred - nazad
- vođenje lope na poznate načine uz tesnu pratnju od protivnika
- vođenje lopte po boku sa centar šutom pred gol,
- vođenje lopte po boku sa centar šutom uz poluaktivno ometanje od protivnika,
- predaja prizemnih poluisokih i visokih lopti na razne načine iz mesta laganog kretanja
- driblinzi sa zavaravajućim pokretima ("osnovni dribling" i dribling "lažan" šut)
- oduzimanje lopte od protivnika ( remplovanjem - guranjem rame o rame, ulaženjem u liniju kretanja protivniku, blok na loptu bližom i daljom nogom
- igra glavom u odrazu sa jedne i obe noge uz poluaktivnog protivnika,
- nastavne sportske igre 3 : 1, 4 : 2, i 5 : 2,
- obučavanje svih varijanti saradnje 2 : 1,

Rad sa ovom uzrasnom kategorijom treba da se provodi 4 puta nedeljno. Trajanje treninga 70 min.

**Program obučavanja i usavršavanja tehničkog elementa provodi se određenim redosledom:**

- najava tehničkog elementa koji će se obučavati,
- razgovor o važnosti zadatog elementa tehnike,
- objašnjenje strukture zadanog elementa,
- demonstracija zadanog elementa u celini, a po potrebi i u delovima (sintetički i analitički metod)
- Izvođenje zadanog elementa lagano, pa sve brže,
- uočavanje tipičnih grešaka i mere da se one ispravljaju,
- izvođenje elemenata tehnike u povećanom tempu uz poluaktivnog i aktivnog protivnika i u situacionim uslovima.

Jedan od osnovnih principa u obučavanju elemenata fudbalske tehnike je:

**Kretanje i kretanja sa i bez lopte treba da budu pravilno i mekano izvedena, kako bi se tehnika usvojila na pravilan i racionalan način.**

U procesu vežbanja moraju biti zadovoljeni osnovni didaktički principi:

- od jednostavnog ka složenom
- od lakšeg ka težem
- od poznatog ka nepoznatom,

- od manje važnog ka važnom,
- u metodici rada sve ovo treba maksimalno uvažavati.

### **Greške koje se javljaju u procesu obučavanja**

U procesu obučavanja i usavršavanja elemenata fudbalske tehnike pojavljuju se više, slobodno se može reći sistemskih grešaka:

- preširok raskorak u osnovnom stavu,
- previsoko ili prenisko postavljeno težište tela,
- naglašeno trčanje na petnom delu stopala,
- prevelika dužina koraka u trčanju,
- nedovoljno zabacivanje potkolenice u trčanju,
- nedovoljna zategnutost rista stopala u kontaktu sa loptom,
- nedovoljna fleksibilnost u zglobu kolena,
- smanjena amplituda zadnje lože,
- nedovoljna mekoća u kontaktu sa loptom,
- neadekvatan nagib tela pri trčanju sa loptom i bez lopte,
- preterana zategnutost u ramenom pojasu
- slaba pokretljivost u zglobu kuka..

### **Kako izbeći veći broj grešaka u radu**

Trener mora da pazi:

- da sa obučavanjem novog elementa treba početi tek kada se prethodni element u potpunosti usvoji
- obučavanje novog elementa treba da u sebi sadrži elemente starog,
- pri radu na obučavanju novog tehničkog elementa, ne sme se dugo forsirati rad u mestu.
- nije preporučljivo preterivati u broju ponavljanja (prevelik broj ponavljanja dovodi do brzog zasićenja, zamora i na kraju greške),
- greške ne treba posebno isticati, prvo treba ukazati na dobre strane izvođenja, a zatim ukazati na grešku i kako je ispraviti.
- pri ukazivanju na grešku trener mora biti korektn i konkretan bez ironisanja ( isticanja potsmehu igrača koji je pogrešio)

### **Način ispravljanja grešaka**

- greške treba ispravljati čim se uoče,
- ako se okleva tehničke greške mogu se stabilizovati, pa se kasnije znatno teže otklanjaju.

### **Ako se uoči više grešaka prvo se ispravljaju greške koje:**

- mogu dovesti do deformiteta i povređivanja sportiste,
- pažnja trenera treba biti usmerena na ispravljanje jedne najviše dve greške,

- trener mora da zainteresuje igrača za analizu uzroka koji su doveli do greške i da se pronađe metodski postupak da se greška ispravi,
- igraču treba demonstrirati grešku koju čini, kako bi to bolje shvatio i lakše je otklonio,
- na grešku treba ukazivati u toku samog vežbanja,
- na ispravljanju greške treba raditi dok se ne pokažu znaci zamora i smanjenja pažnje.

## **4. 6 Tehnička priprema fudbalera u skoroj budućnosti**

Očigledno je da se fudbalska igra menja veoma brzo u svim svojim segmentima. Posebno je vidljivo da je u interpretaciji fudbalske tehnike došlo do vrhunskog majstorstva. Teško je predvideti u kom će se pravcu razvijati fudbalska igra, ali se u okviru primene tehnike fudbalske igre sa sigurnošću može pretpostaviti:

- pored svih očekivanih promena tehnika će i dalje biti dominantan zahtev u igri.
- igrač budućnosti moraće u tehničkom (i svakom drugom pogledu) da bude univerzalno osposobljen,
- budući fudbaler moraće da bude tehnički perfekcionista,
- pored raznovrsnosti buduća tehnika biće i znatno dinamičnija,
- posebno će se povećati zahtevi u raznolikosti i preciznosti udaraca pri predaji lopte i udarcu na gol,
- posebno će biti značajni udarci po lopti koja dolazi iz vazduha (volej udarci),
- prijem lopte manje će se koristiti u igri, zbog naglašene tendencije da se igra "od prve",
- vođenje lopte biće svedeno na nužnu potrebu,
- u prijemu lopte dominiraće prijemi lopte sa fintiranjem, "lažni prijem"
- prijem lopte zameniće " odvođenje " lopte u brzom kretanju,
- dominiraće driblinzi koji otvaraju mogućnost brzog kretanja i promene pravca i ritma, uz odnošenje lopte unutrašnjim i vanjskim delom stopala,
- svi igrači moraće usavršiti tehniku oduzimanja lopte od protivnika.
- postoji velika verovatnoća da će promenom pravila igre, "klizeći" start biti potpuno eliminisan iz igre.

Da bi se usvojila sva potrebna tehnička znanja, treba uvažavati sva osnovna načela tehničke pripreme.



## 5. Značaj i uloga trenera u trenažnom procesu

Trener je izuzetno bitan faktor u razvoju mladih fudbalera, pored stručnosti, marljivosti i ličnog primera, trener u radu sa mladim fudbalerima mora:

- da uživa u radu sa mladim fudbalerima,
- da permanentno i svestrano upoznaje svoje igrače,
- da mladim igračima bude oslonac i onaj kome mogu da se obrate za savet i pomoć u rešavanju eventualno nastalih problema,
- mora da bude zahtevan, ali tolerantan,
- da je voljan da uvek sasluša svog mladog igrača,
- da bezrezervno veruje u svoje igrače,
- da igrače smatra sebi jednakim i partnerima u radu,
- da omogući igračima slobodan prostor za ličnu slobodu i slobodu kreativnosti,
- da poseduje umeće posmatranja,
- da poseduje kapacitet da sasluša,
- da ima visok nivo strpljenja i
- da poseduje sposobnost preispitivanja.

**Šta trener mora da izbegava kada radi sa mladim igračima:**

- da ne bude stalno i suviše agresivan,
- da igrače podstiče da igraju kao odrasli,
- ne sme da zaboravi da je osnovna motivacija mladih dečaka igra,
- ne sme da mladim igračima postavlja ciljeve koji ne odgovaraju njihovom uzrastu,
- ne sme da trening vodi rutinski,
- ne sme da mlade igrače drži na istom nivou rada,
- ne sme da daje preduga objašnjenja i prečesto prekida rad u treningu,
- ne sme da pojedinačno kritikuje igrače pred grupom



## **5. 1 Osnovni principi koji se odnose na fudbal u najmlađim kategorijama**

- dečiji fudbal je igra, igra mora biti zabavna.
- najvažniji rezultat za početnike je radost igre i želja da se ozbiljnije bave fudbalom.
- za mlade igrače veoma je važno da budu zajedno sa svojim drugovima.
- u dečjem fudbalu treba naglašavati zajedništvo i pozitivan suživot, deca trebaju da osete da ne igraju samo protiv, već i sa protivničkim igračima.
- svim igračima mora se pružiti šansa za učešće u igri, poznato je da "dečije zvezde" retko postanu i "odrasle zvezde" i zato je nerazumno koristiti samo trenutno najbolje da bi se dobila utakmica (nikada se ne zna kada će se iz "ružnog" pačeta izroditi graciozni labud).
- treba pružiti šansu svima da se iskažu u igri na različitim mestima u timu.
- decu ne treba terati na silu da igraju na mestu koje oni ne žele.
- decu treba učiti da podnesu i pobedu i poraz, fudbal je kolektivna igra gde svi pobeđuju ili gube.
- pobedu svako doživljava na svoj način, a poraz dele svi.
- dečiji fudbal mora biti svestran trening, svestrano sportsko iskustvo koje je bitno za pozitivan razvoj fudbalskih sposobnosti.

## **5. 2 Osnovni principi tehničke obuke**

### **Princip kontinuiranosti tehničke obuke**

Fudbalska tehnika podrazumeva biomehanički ispravno rešenje i delotvorno izvođenje kretanja, koja su sadržaj fudbalske igre. Tehničkom pripremom igrači se moraju univerzalno osposobiti.

Obučavanje fudbalske tehnike počinje u periodu od 7 - 8 godine, ali se na tehničkoj pripremi mora kontinuirano raditi tokom cele sportske karijere, radi usavršavanja, održavanja i perfekcije tehnike.

Tehnika se usvaja sistematski i postepeno.

Program rada mora odgovarati karakteristikama uzrasta sa kojim se radi.

Počelnici počinju sa usvajanjem osnovne elementarne tehnike.

Mlađi pioniri i pioniri obučavaju složenije elemente tehnike.

U kadetskom uzrastu završava se obučavanje i počinje treniranje, dinamične tehnike.

U juniorskom periodu fudbalska tehnika se mora usavršiti, a u seniorskom uzrastu mora se raditi do perfekcije i maksimalne automatizacije tehnike.

## **5.3 Princip racionalnosti i korisnosti tehničke pripreme**

Prvi zahtev u obučavanju i usavršavanju tehnike treba da podrazumeva pravilno i mekano izvođenje tehnike, kako bi se usvojila i racionalna tehnika.

Proces učenja tehnike, odnosno usvajanje strukture kretanja provodi se u nekoliko faza :

- metod početne obuke,
- metod naprednog obučavanja i
- metod takmičarskog usavršavanja

Uz usvajanje pravilnog izvođenja tehničkih elemenata, moraju se razvijati određene motoričke sposobnosti, kao i usvajanje određenih taktičkih zahreva. Na taj način tehnička priprema povezuje se sa ostalim segmentima fudbalske igre.

## **5.4 Osnovni principi fizičke pripreme**

Fizička priprema ima za cilj razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbalera, koje predstavljaju kondicijsku pripremljenost. Kod mladih fudbalera fizička priprema mora biti usklađena sa biološkim rasporedom, koji diktiraju zakonitosti rasta i razvoja dece. Fizička priprema je jedan od najvažnijih segmenata trenažnog procesa i smer njenog razvoja ukazuje na sledeće:

- u budućnosti fudbalske igre još više će biti naglašen razvoj brzine, eksplozivne snage i brzinske izdržljivosti,
- zahtevaće se gotovo savršena fizička priprema,
- opterećenje u fizičkoj pripremi još će se povećavati i to više na račun intenziteta, a manje na račun obima rada,
- maksimalno će se racionalizovati priprema fudbalera,
- rezerve za poboljšanje fizičke pripreme nalazi se u dopunskim faktorima, kao što su: poboljšanje prehrane, strogi režim života, povećana i adekvatno primenjivana sredstva regeneracije igrača i dr.

**U fizičkoj pripremi moraju se ispoštovati osnovni principi**

### **5.4.1 Princip kontinuiranosti fizičke pripreme**

Trenažni proces u fizičkoj pripremi je dugoročan proces razvoja i usavršavanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbalera od početnika do seniora.

Radni interval predstavlja stimulacioni deo procesa, a interval odmora osigurava postizanje povišene radne sposobnosti.

Proces superkompensacije, je proces u okviru koga dolazi do povećanja nivoa sposobnosti fudbalera, koji je viši od početne vrednosti pre početka samog treninga.

Superkompenzacija je jedna od osnovnih funkcionalnih reakcija organizma u procesu fizičke pripreme, na kojoj se bazira kumulativni efekat i razvoj treniranosti fudbalera.

Sa aspekta kontinuiranosti treninga važno je osigurati da sledeći trening dođe na vrhu superkompenzacijskog rada.

Fenomen superkompenzacije sastoji se u efektu da se izvori energije ne samo obnavljaju, već dolazi do povećanja iznad početnog nivoa.

**Praktično proces superkompenzacije svodi se na sledeće:**

- ako se sledeće opterećenje daje u vremenu kada su se " tragovi" prethodnog treninga izgubili (interval odmora traje predugo), tada ne dolazi do značajnih promena i zbog toga motoričke i funkcionalne sposobnosti ostaju na istom nivou,
- to se događa u situacijama kada fudbaleri treniraju 1 - 2 puta nedeljno,
- Ukoliko se sledeće opterećenje daje u periodu nedovoljnog i nedovršenog oporavka organizma (prekratak interval odmora), dolazi do pada sposobnosti i do veoma neugodnih posledica i pretreniranosti,
- ta pojava najčešća je kod profesionalnih fudbalera, koji treniraju 2 puta dnevno bez adekvatnog oporavka uz konstantno povećanje opterećenja,
- efekat superkompenzacije je potpun, ako se sledeće opterećenje daje u periodu povećane radne sposobnosti (kada je interval oporavka optimalan) dolazi do povećanja sposobnosti,
- sistem naizmeničnog smenjivanja opterećenja i oporavka je veoma složen, tim pre je potrebno da trener poznaje specifičnost vremenske dinamike superkompenzacije, nakon pojedinačnih treninga različite ciljne usmerenosti (brzine, snage, izdržljivosti itd.).

Sa aspekta razvoja i održavanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti nameće se potreba za svakodnevnim treningom sa adekvatnim opterećenjem i odmorom. Na "tragovima" treninga iz prošle godine nastavlja se progresivno doziranje opterećenja i na taj način osigurava se višegodišnji kontinuirani porast funkcionalnih i motoričkih sposobnosti mladih fudbalera.

## **5.5 Princip usmerenosti i racionalnosti fizičke pripreme**

Trening fizičke pripreme usmeren je u pravcu transformacije funkcionalnih i motoričkih sposobnosti individualno i timski.

Najidealnije bi bilo da se na treningu u dužem vremenskom periodu radi više puta na uzastopnim podražajima koji deluje na određenu funkcionalnu i motoričku sposobnost. U praksi to je teško ostvarivo pa se u treningu fizičke pripreme obrađuju dve ili tri motoričke sposobnosti, tako se u jednom treningu mogu obrađivati: fleksibilnost, koordinacija i snaga, u drugom fleksibilnost, brzina i snaga, u trećem fleksibilnost, brzina i izdržljivost i sl.

Zbog specifičnosti anatomske - fiziološkog i psihosocijalnog razvoja različitih uzrasnih kategorija specifična je i primena fizičke pripreme..

Kod početnika pripremu treba usmeriti na razvoj fleksibilnosti koordinacije i brzine reakcije.

Kod mlađih pionira treba obrađivati fleksibilnost, snagu (trbušne i leđne muskulature u malom obimu), koordinaciju, sve oblike brzine i u malom obimu aerobnu izdržljivost.

Kod pionira fizička priprema usmerena je na razvoj fleksibilnosti, koordinacije, snage (repetitivne i eksplozivne) svih oblika brzine i na razvoj adekvatne aerobne i anaerobne izdržljivosti

U radu sa kadetima fizička priprema usmerena je na poboljšanje brzine, koordinacije i eksplozivne snage. U ovom uzrasnom periodu pojačava se rad na razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Kod juniora treba obrađivati sve motoričke sposobnosti, a opterećenja treba približiti opterećenjima seniora.

Kod mlađih seniora još uvek se može uticati na gotovo sve motoričke sposobnosti

- razvoj brzine svoj maksimum dostiže između 19 i 22 god,
- razvoj snage maksimum dostiže oko 25 do 26 god.,
- izdržljivost dostiže maksimum između 28 i 29 god. života
- vrhunski dostignuća u fudbalskoj igri ostvaruju se u razdoblju od 24 do 30 godine života.

#### **Princip usmerenosti fizičke pripreme treba povezati sa načelom racionalnosti**

U selekciji fudbalera treba odabirati brze, i eksplozivne igrače, jer se na te sposobnosti ne može znatnije uticati, što podrazumeva da fizička priprema kod takvih igrača ima veći efekat

## **5.6 Princip valovitosti i progresivnosti opterećenja**

- stalno sistematsko povećanje opterećenja, bez adekvatnog odmora dovodi do pretreniranosti, upravo to je razlog da se u treningu primenjuje valovito i progresivno opterećenje,
- praktično to znači da u treningu treba primenjivati vežbe velikog opterećenja kombinovane sa vežbama malog opterećenja uz postepeno povećanje opterećenja,
- u principu, kada se organizam adaptira na jedno opterećenje, potrebno ga je povećati,
- povećanje opterećenja ne provodi se u jednom treningu, već skokovito iz treninga u trening
- opterećenje raste brzo iz prvog u drugi i treći trening,
- a nakon toga nastupa pad opterećenja, tako da četvrti trening ustvari predstavlja aktivni odmor

- pad opterećenja mora biti niži od opterećenja u drugom treningu ali mora biti veći od opterećenja u prvom treningu.

#### **Šema promene opterećenja kreće se u sledećem omeru**

- za mlađe igračke odnos u promeni opterećenja kreće se u odnosu 2 : 1 ili 3 : 1, dok je kod seniora taj odnos najčešće 4 : 1,
- za početnike i mlađe pionire opterećenja se mogu povećavati svaka dva meseca jer se rad odvija bez periodizacije trenažnog procesa,
- počev od starijih pionira, princip progresije u opterećenju primenjuje se u pripremnom periodu, kada se podižu motoričke sposobnosti, koje se u takmičarskom periodu održavaju na istom nivou ili se minimalno podižu.

U treningu fudbalera opterećenja koja odgovaraju opterećenju u igri služe samo za održavanje datih sposobnosti.

Da bi sposobnosti rasle potrebno je u određenim vremenskim periodima primenjivati veća opterećenja.

To je poznati princip prepokrivanja opterećenja.

Kod dobro treniranih fudbalera koeficijent prepokrivanja može biti 1 : 3 i može se izvoditi na račun i obima i intenziteta

## **5.7 Princip cikličnosti trenažnog procesa**

Jedan od bitnih principa u fizičkoj pripremi je cikličnost treninga. Pod pojmom cikličnosti trenažnog procesa podrazumeva se provođenje treninga u različitim zaokruženim vremenskim periodima.

U teoriji i praksi postoje ciklus sportskog treninga: mikrociklus (mali), mezociklus (srednji) i makrociklus (veliki),

**Mikrociklus traje do 7 dana i obično se poklapa sa nedeljnim planom treninga,**

- mikrociklusi regulišu odnos između vremena rada i oporavka pojedinih treninga i utakmica, kao i intenzitet pojedinih treninga,
- u okviru jednog sedmodnevnog mikrociklusa u treninga se mogu primenjivati 2 - 3 velika opterećenja, 2 – 3 srednja opterećenja i 1 - 2 mala opterećenja. Ova šema odnosi se na mikro ciklus profesionalnih fudbalera.

**Mezociklusi u fudbalu traju od nekoliko sedmica do 3 – 4 meseca.**

- prvi mezociklus poklapa se sa pripremnim periodom (4 – 7 nedelja),
- drugi sa takmičarskim periodom (3 - 4 meseca),
- treći sa prelaznim periodom (3 - 4 sedmice).

**Makrociklusi traju 6 - 12 meseci i vezani su uz periodizaciju jesen – proleće.**

Ciklični karakter treninga znači da se rad i odmor smenjuju u određenom ritmu tokom dana, sedmice meseca i godine.

Iako se određeni ciklusi uzastopno ponavljaju, ipak nijedan sledeći ciklus nije nikada potpuno ponavljanje prethodnog ciklusa.

Svaki ciklus konstruiše se na osnovu efekata postignutih tokom prethodnog ciklusa.

## 5.8 Taktička priprema

Pod taktičkom pripremom podrazumeva se plansko obučavanje delova igre i igre u celini.

Međusobna saradnja igrača pri rešavanju situacija u igri uslovljena je misaonim rešenjem i motoričkim i tehničkim sposobnostima

Cilj je da se u odnosu analize situacije na terenu nađe u najkraćem mogućem vremenu optimalno rešenje, koje će se motorički realizovati.

Taktičkom pripremom u osnovi nastoji se da igrači usvoje određeni sistem i koncepciju igre, što se postiže individualnim delovanjem i saradnjom dva, tri i više igrača i ekipe u celini.

Taktičke sposobnosti zavise od taktičkog znanja iskustva, sposobnosti koncentracije, discipline svakog igrača i tima u celini.

### 5.8.1 Trend razvoja taktičke pripreme u budućnosti

- u budućnosti fudbaleri će biti univerzalnije taktički obrazovani,
- u odnosu na sistem i koncepciju igre razrađivati će se alternativni sistemi koji će se koristiti u toku jedne utakmice,
- pronalaziti će se nova taktička rešenja,
- taktička priprema počinje od prvog dana u fudbalskoj školi, ali sa specifičnim zahtevima vezanim uz specifičnosti uzrasne kategorije

Kod početnika dominira slobodna igra, gde kreativnost, improvizacija i mašta dolaze do potpunog izražaja.

Slobodna igra postepeno prelazi u usmerenu igru.

Kod mlađih pionira i pionira prvo se postavljaju globalni, a kasnije parcijalni taktički zahtevi.

Kod kadeta igra dobiva takmičarski karakter u vidu tzv. obavezne igre sa visokim stepenom slobode i kreativnosti.

Kod juniora igra dobiva izraženiji takmičarski karakter uz usvajanje zamišljenog sistema i koncepcije igre, koji se kod seniora usavršava.

U mlađim uzrasnim kategorijama dominira individualna i grupna taktika, dok se kod seniorskih ekipa više pažnje posvećuje kolektivnoj taktici, koja se mora bazirati na postojećem fundamentu ekipe. Taktička priprema realizuje se pretežno kroz praktičan rad uz primenu taktičkih varijanti i kombinacija u fazi napada i fazi odbrane.

U praktičnom radu dominira situacioni metod, što znači da je utakmica najvažnije sredstvo u razvoju taktičkih sposobnosti, uz značajni uticaj pomoćnih taktičkih igara, koje je potrebno racionalno odabrati.

Kako je napad teža faza za obradu i usvajanje taktike od faze odbrane, napad treba najmanje dvostruko više obrađivati. Sredstva taktike moraju biti korisna i primenljiva u toku igre, kako bi se zadovoljio princip racionalnosti i korisnosti pripreme.

Princip igračke usmerenosti pri izboru mesta za mlade igrače mora imati logičan razvojni put.

Počelnici i mlađi pioniri treba povremeno da igraju i u navalnoj, odbranbenoj i veznoj liniji, ponekad treba čak da se isprobaju i kao golmani.

Kod starijih pionira i kadeta potrebno je igrače grubo razvrstati u odbrambene, vezne igrače i napadače.

Na ovom uzrasnom periodu igrači trebaju da igraju na više mesta, posebno u svojoj liniji delovanja, čak i golmanima treba pružiti priliku da igraju na mestu libera, kako bi se razvijali kao igrači u polju.

Na kraju kadetskog uzrasta i kod juniora potrebno je pojedincima odrediti optimalno igračko mesto, i još dva alternativna mesta.

Na taj način izbegava se uska specijalizacija igrača za određeno igračko mesto, što je važno za formiranje univerzalnosti, to je posebno vežano za prelazak mladog igrača u prvi tim kada često mora popuniti "slobodno" mesto u timu

Princip podsticanja kreativnosti podrazumeva različite nivoe kreativnosti.

Sa aspekta fudbalske igre najvažniji je nivo kreativnosti, koja se karakteriše kao dosetljivost, originalnost, prilagodljivost izvođenja u konkretnim uslovima igre.

U praktičnoj primeni treba uz optimalno rešenje davati i alternativna rešenja ili što je najbolje iznalaziti nova originalna rešenja.

Ne treba mnogo insistirati na prevelikoj automatizaciji, posebno kod vrhunskih igrača koji su nepredvidljivi i originalni.

Mlade igrače treba "prisiljavati" da u igri misle, da traže najbolja rešenja na originalan način.

U obučavanju i teniranju mladih igrača treba podsticati kreativnost.

To se može postići ukazivanjem na dobra rešenja u igri, ili na pokušaj dobrog rešenja, koje je, istina izvedeno sa greškom, ili na dobru ideju.

Takav pristup treba stimulisati pohvalom i nagradom.

Kreativnost se najviše razvija kod najmlađih uzrasnih kategorija .

Kreativni igrač lakše se uklapa u igru seniora u igru neke reprezentativne selekcije ili u igru novog domaćeg ili inostranog tima.

## **5. 8. 2 Uticaj motivacije na razvoj fubalera**

Pored osnovnih fudbalskih segmenata izraženih kroz tehničku fizičku i taktičku spremnost, bitnu ulogu u formiranju vrsnog fudbalera predstavljaju i motivacioni faktori.

Generalno gledano postoje dve vrste motivacionih faktora biološki i socijalni. Motivaciona struktura različita je kod početnika i seniora kao i kod amatera i profesionalaca.

Motivacioni faktori mogu biti unutarašnji i spoljašnji.

Unutrašnju motivaciju predstavlja uživanje u igri, bez namere da se dobije spoljašnja nagrada.

Decu motiviše potreba za kretanjem i uživanjem u igri.

Što je fudbaler stariji sve više preovlađuju vanjski motivi (dobra ocena igre, pobjeda, trofej, novac itd.)

### **Na motivaciju igrača može se uticati različitim postupcima:**

- treba osigurati dovoljno pozitivnih iskustava, što može izazvati unutrašnji razlog za bavljenje fudbalom,
- pronalaženje igraču pravog mesta u igri, što mu pruža mogućnost, da njegova igra postane uspešnija,
- kod igrača koji se ne ističe u igri, pohvala deluje pozitivno
- na duži period pohvala deluje bolje od prekora, a na kratki rok njihov uticaj približno je podjednak.
- treba se češće služiti pohvalama, a manje prekorima,
- efikasnost pohvale veća je kada se dodeljuje javno,
- efikasnost ukora veća je kada se dodeljuje i četiri oka
- ako je fudbaler bolji to na njega više deluje prekor, a manje pohvala,
- što je fudbaler sa manje sposobnosti, na njega više deluje pohvala, nego prekor.
- prosečne i ispod prosečne fudblere treba više hvaliti,
- talentovane i istaknute češće prekorevati, pa i kažnjavati,
- na nervoznije i osetljivije fudbalere prekor loše deluje,
- na mirnije i flegmatičnije igrače prekor deluje pozitivnije
- pri postavljanju ciljeva za pojedinog igrača, treba nastojati da ciljevi budu realni,
- na motivacionu strukturu može se delovati sugestijom, autosugestijom pozitivnom kontrolom misli i dr.

Poseban je trenerov zadatak da utiče na ponašanje mladih fudbalera u duhu kodeksa ponašanja u fudbalu (prema FIFA) koji preporučuje:

- igraj da pobediš,
- igraj fer,
- poštuj pravila igre,
- poštuj protivnika, saigrače, sudije, službena lica i gledaoce,
- prihvati poraz sa dostojanstvom,
- promoviši interes fudbala,
- odbaci korupciju, drogu, rasizam, nasilje i ostale opasnosti za fudbalski sport.

### **5. 8. 3 Psihosocijalna priprema fudbalera**

Psihosocijalna priprema fudbalera ima za cilj da razvija i održava pozitivne osobine ličnosti u skladu sa karakterom fudbalske igre.

Psihosocijalna priprema odgovorna je za formiranje celovite ličnosti mladog fudbalera i za formiranje dobrih odnosa u klubu i ekipi.

Ovaj deo priprema veoma je kompleksan i praktično je sinteza nekoliko naučnih disciplina:



- Psihologije sporta,
- Sociologije sporta i
- Pedagogije.

U najvećem broju klubova ovaj deo priprema obavlja uglavnom trener uz saradnju mladog fudbalera i eventualno roditelja. U vrhunskim klubovima u ovoj pripremi uz trenera morali bi da učestvuju sportski psiholozi, sociolozi, pedagozi, i roditelji.

Psihološki razvoj odvija se neprekidno, ali postepeno i neravnomerno.

Pojedini psihološki i sociološki aspekti razvoja odvijaju se posebnim tempom i dosežu svoju zrelost u različito vreme.

- kod početnika (period srednjeg detinjstva) javlja se prvi interes za fudbal,
- osnovne karakteristike ovog uzrasta ogledaju se u naglom razvoju inteligencije, emocije su kratkotrajne, koncentracija za učenje je kratka, pažnja promenljiv,
- period mlađih pionira (period kasnog detinjstva) karakteriše se povećanim intelektualnih sposobnosti, interesi i pažnja su stabilniji, emocije su dugotrajnije koncentracija je povećana, a naročito je izražen fenomen identifikacije sa poznatim fudbalerima.
- Izraženije postaju i socijalne karakteristike u osećanju prema kolektivu, ekipi i klubu.
- pionirski uzrast poklapa se sa (periodom rane mladosti pubertetskog perioda), koji se karakteriše brzim rastom i razvojem, ali i pojavom kriza koje uglavnom imaju psihosocijalni karakter, što dovodi do intenzivnog i afektivnog ponašanja. Povećani su emocionalnost i mašta,
- kod kadeta uspostavlja se ravnoteža između razvoja pojedinih organa i organskih sistema,
- emocije postaju stabilnije, a povećan je interes za fudbal,
- u ovom periodu moguće su određene krize vezane za školske, familijarne, i ljubavne probleme,
- period juniora je period zrele mladosti,
- emocije postaju stabilnije, interes za fudbal je visok, javljaju se ambicije za vrhunska fudbalska dostignuća
- juniori sazrevaju na intelektualnom planu, postaju socijalno prilagodljiviji, komunikativniji i privrženiji svojoj ekipi i klubu

#### **5. 8. 4 Princip korišćenja intelektualnih sposobnosti igrača**

Intelektualne sposobnostine utiču na uspeh fudbalera same po sebi, one su sa emocionalnim i motivacionim faktorima osnova strukture ličnosti u celini.

Navedene funkcije zajedno omogućavaju lakše prilagođavanje fudbalera različitim uslovima sportske okoline i postizanja sportskih uspeha.

U složenim sportovima kakav je fudbal, u početnoj fazi učenja i usavršavanja kretnih struktura, intelektualne sposobnosti izuzetno su važne.

Intelektualne sposobnosti važnije su pri usvajanju konceptualnog znanja (pretpostavlja informaciju po kojoj se neka motorička struktura može koristiti), za razliku od praktičnog znanja koje se ogleda u veštini korištenja motoričkih kretnji.

U koliko je struktura motoričkih sposobnosti složenija, posredno će i intelektualni zahtevi u tom sportu biti veći. Intelektualne kapacitete igrača indirektno može koristiti trener, a direktno sam igrač.

Redosled usvajanja programa fudbalske škole, između ostalog, mora biti usklađen sa intelektualnim razvojem mladog fudbalra.

Za fudbalsku igru važna je specifična struktura intelektualnih sposobnosti, koje dolaze do izražaja u prepoznavanju fudbalskih situacija, njihovom pamćenju, brzom odlučivanju, brzom prostorno - vremenskoj proceni, rezonovanju, predviđanju situacija i dr.

### **5. 8. 5 Principi razvoja mentaliteta pobednika**

Trener mora kod svojih mladih fudbalera podsticati razvoj mentaliteta pobednika u svakodnevnom radu i ponašanju. Treba stalno razmišljati o uspehu, a ne o neuspehu.

Ako se stalno razmišlja o neuspehu, on za ljudski mozak postaje "stvaran" i nervni sistem se ponaša kao da smo doživeli neuspeh. Javljaju se osećaji, razmišljanje i ponašanje, koje prati situaciju neuspeha.

Taj osećaj se pojačava, ako se prisećamo i oživljavamo neuspehe iz prošlosti. Na taj način povećava se verovatnoća da će se neuspeh zaista dogoditi.

Ako jasno i živo zamišljamo uspeh on će za nas i naš nervni sistem postati "stvaran". Javiti će se osećaj samopouzdanja, sigurnosti i vere u sebe. Takav osećaj će verovatno povećati ostvarenje cilja.

Trener svojim radom može uticati na razvoj pobedničkog mentaliteta.

Već kod najmlađih uzrasta treba razvijati pobednički mentalitet, on je usko vezan za mentalitet nacije, uz radne navike, sportsku kulturu i za karakterne osobine svakog pojedinca i ekipe u celini.

### **5. 8. 6 Principi vaspitnog rada sa mladim igračima**

Sve aktivnosti fudbalske škole moraju biti povezane u jedinstveni vaspitni sistem. Mlade fudbalere po dolasku u klub treba upoznati sa režimom života i rada, kako u pogledu međusobnih odnosa, isto tako u odnosu prema treneru, starijima i drugovima sa kojima su u neposrednom svakodnevnom kontaktu.

Kod mladih fudbalera treba formirati shvatanje da su norme ponašanja postavljene u interesu napretka pojedinca i grupe.

Trener mora da stalno posmatra decu: na treningu, utakmici, u svlačionici i na ulici.

Mora da ima jasnu sliku o vrlinama i manama svakog dečaka pojedinačno.

Sama fudbalska igra na najbolji način otkriva dečake, upravo onakvim kakvi oni jesu.

U igri dečaci mogu pokazati svoje pozitivne osobine kao što su: odlučnost, smelost, nesebičnost, pažljivost, dobro ponašanje itd., ali isto tako i negativne

osobine, kao: neodlučnost, kukavičluk, sebičnost netaktičnost, nekulturno ponašanje i dr.

Svojim pedagoškim postupcima trener može značajno uticati na vaspitanje mladih igrača.

U okviru vaspitnog rada trener na neke postupke grupe i pojedinaca mora reagovati na licu mesta, na neke pričekati i proveriti da li je pojava slučajna ili se češće pojavljuje.

U procesu vaspitnog rada u klubu izuzetno je važna saradnja sa roditeljima i školom.

U sadašnjim uslovima kontakt sa roditeljima je veoma značajan.

### **Značaj formiranja homogenog kolektiva**

Grupa dečaka koji se uključuju u rad fudbalske škole moraju brzo da se pretvore u kolektiv. Homogenost je najvažnija karakteristika kolektiva. Kolektiv je homogen, ako su njegovi članovi povezani i ako imaju zajedničke želje interese i potrebe.

Važan faktor homogenizacije je prijateljstvo među članovima kolektiva.

Za kolektiv je izuzetno važan vođa kolektiva. Vođa ne mora uvek biti najbolji igrač u ekipi, ali to je obično dečak sa nadprosečnim fudbalskim sposobnostima značajnog nivoa inteligencije, ali i povišene specifične pozitivne agresivnosti.

### **"Vođa se ne bira, on se sam nameće svojim stavom i sposobnostima"**

Vođa u dobroj meri deluje na ponašanje kolektiva on mora imati dobre odnose sa saigračima, a posebno sa trenerom.

Trener mora da pripada kolektivu i da ima dobru relaciju sa svima u kolektivu, a posebno sa vođom kolektiva.

Što je kolektiv homogeniji, to su efekti sportske pripreme bolji, a takmičarski rezultati veći.

### **Uloga roditelja u radu fudbalske škole**

Kontakt sa roditeljima je veoma značajan segment vaspitnog, i ne samo vaspitnog rada u klubu.

Problem uspešnoj saradnji često predstavljaju "bolesno ambiciozni" roditelji, koji kroz sopstveno dete, leče komplekse sopstvenih neispunjenih sportskih ambicija,

U takvoj situaciji trener mora da nastupa sa mnogo strpljenja i diplomatije.

Roditelje treba objektivno informisati o razvojnim fazama u napretku igrača, ali i o njegovim nedostacima.

Princip "lažne humanosti" (način da se o nekom daje pozitivna lažna informacija) ne vodi pravom rešenju problema.

Trener mora da objektivizira procenu talentovanosti određenog dečaka i sa tim argumentima nastupi u razgovoru sa roditeljom.

Na drugoj strani, uslovno rečeno, postoji i "normalan" roditelj, miran i staložen čovek koji nije preambiciozan i opsednut rezultatima svoga deteta, ali je uvek spreman pomoći i detetu i klubu.

Dete takvog roditelja ima normalne uslove za redovan trening i takmičenje, a samim tim i za postizanje dobrih i uspešnih rezultata.

Od roditelja se traži:

- da svom detetu osigura svakodnevni odlazak i dolazak na relaciji: škola, kuća, stadion, dok se dete ne osamostali.

- da kontroliše dete i pomaže mu u savladavanju školskog gradiva,
- da učestvuje u rešavanju problema koji mogu proizići iz sadržajnog i intenzivnog života deteta,
- da po mogućnosti detetu osigura pravilnu ishranu,
- da u okviru svojih mogućnosti pomogne klubu u materijalnom i drugom pogledu,
- da pokuša da objektivno prati razvoj deteta u radu i takmičenju.

### **5. 8. 7 Princip prostorno vremenskog usaglašavanja saradnje-princip tajminga**

Rešavanje situacija u igri može biti pravovremeno, prerano ili prekasno.

Cilj je pri vežbanju bez protivnika da se uz preciznost insistira na pravovremenosti u dodavanju lopte, otkrivanju, ulasku u šut prema голу, ulasku na centar šut i sl.

Druga faza razvoja preciznog tajminga odvija se u kontaktu sa aktivnim i poluaktivnim protivnikom,

Treća faza razvoja prostorno – vremenskog usklađivanja saradnje odvija se u takmičenju, gde različiti pritisci otežavaju rešavanje datih situacija.



## 6. Formiranje i organizacija fudbalske klupske škole

Opšte je poznato da u sadašnjim uslovima, bez oslanjanja na koncepciju dugoročnog programa rada, koji mora da se sa svim selekcijama bazira na savremenim trenažnim metodama svetskog fudbala, sav trud će biti gola utopija i uzaludno trošenje vremena i sredstava. Poštovanje isplaniranog i prihvaćenog programa i njegova potpuna realizacija, suštinsko je pitanje prosperiteta kluba.

Samo rad, odgovornost, profesionalnost i visoka fudbalska stručnost mogu klubu da pripreme takve igrače, koji će zadovoljiti kriterije takmičenja, i zadovoljiti u celosti ambicije kluba. Pored afirmacije kluba u celini, posebna nam je želja i svakako glavni cilj da se iz naših škola afirmiše što veći broj mladih fudbalera.

Sve napred rečeno proizilazi iz prakse i saznanja da nijedan sistem ne može uspešno da funkcioniše, ako nema unapred utvrđena pravila i norme ponašanja.

### **Osnove obrazloženja programa i plana stručno-pedagoškog rada u klubu**

Klubovima u odnosu na rad u našoj sredini vodi do zaključka, o bitnom zaostajanju u našem radu. Pored niza objektivnih okolnosti, koje su poznate i koje su jedan od razloga ovoga nezahvalnog stanja, najpresudnije je svakako naše stručno zaostajanje i nesposobnost da se uključimo i koristimo savremenom fudbalskom tehnologijom i naučnom prognostikom. Šarolikost stručno – pedagoškog ispoljavanja u našim sredinama i klubovima, stručna, a često i idejno stručna zbrka, kao generalna karakteristika našeg fudbala, od kojih refleksija, razumljivo nije pošteđen nijedan naš klub, imperativno nalaže naše angažovanje na iznalaženju onoga modela stručnog rada, koji će našim klubovima obezbediti dalji rast i kvalitetni pomak napred

S obzirom na neospornu talentovanost naše populacije za fudbalsku igru, nije teško zaključiti da se u praksi treba koristiti iskustvima vodećih fudbalskih nacija, ali ne bukvalnim prepisivanjem gotovih programa i planova, već odabrati ono što se može inkorporirati u naše navike i mentalitet naše populacije. Sve ono što je dobro, mada je bezbroj puta "tuđe" treba koristiti, i sve ono što je loše, pa da je u potpunosti "naše" treba odbaciti.

Biološko – genetski, socio-ekonomski i bazični potencijali, bez obzira na trenutno materijalno zaostajanje klubova u celini, mogu nam uz primenu savremene naučne sportske tehnologije i sportske discipline, omogućiti da brzo uhvatimo korak sa najrazvijenijim fudbalskim zemljama sveta. Kada je reč o iznalaženju jedinstvenog sistema za selektiranje igrača, treba da se iznađe onaj obrazac selektiranja igrača, koji će sa uspehom pretrpeti surovu proveru prakse.

Pošto je selekcija dugotrajan proces i kompleks organizaciono - metodskih mera, sa prevashodnim zadatkom da pronađe one pojedince od kojih se sa velikom dozom verovatnoće mogu očekivati vrhunski rezultati, utoliko pre se ne sme improvizovati, povlađivati stihiji, nebrizi i neradu (ne sme se zanemariti činjenica da je fudbal veliki biznis i na bazi transfera jednog vrhunskog fudbalera klub može da egzistira veom dug period). Upravo iz tih razloga neophodno je da klubovi pri selektiranju svojih budućih igrača, izvednuje one kriterijume, koji će uz primenu metodike i savremene organizacije, koja se bazira na naučnim osnovama, i koja je na fudbalskom svetskom planu vrednovanja pretrpela potpunu proveru u praksi, treba bazirati celokupi rad u klubu.

Iskustva i istraživanja i naših i svetskih eksperata pokazuju da je moguće izdvojiti sledeće kriterijume za utvrđivanje najznačajnijih predispozicija dečaka za bavljenje fudbalom.

1. Smisao za igru (kreativnost, sposobnost snalaženja u različitim situacijama, sposobnost brzog snalaženja u dva pravca : prostor – vreme).
2. Brzinsko–snažne sposobnosti (brzina, eksplozivna snaga, koordinacija).
3. Osećaj za loptu (prirodna mekoća pokreta pre kontakta za vreme i posle kontakta sa loptom).
4. Morfološka građa (telesne proporcije, dužina ruku, dužina nogu, obim grudnog koša i dr.).
5. Moralno–voljne osobine (borbenost, istrajnost, hrabrost, kontrolisana agresivnost i sl.).

Za kompletiranje ocene vrednosti svakog novo selektiranog igrača, pored ekspertizne metode koja se izvodi putem opservacije, većeg broja stručnjaka raznih profila (preko 80% selekcije vrši se metodom ekspertize) neophodno je izvršiti i testovnu i aparaturnu metodu, kako bi se slika o selektiranom dečaku upotpunila. Pri tome ne treba smetnuti sa uma da je osnovna selekcija (selekcija u užem smislu), samo početak selektivnog procesa, koji mora da se ponavlja u određenom ne predugom periodu, na svim uzrasnim nivoima (selekcija u širem smislu). Ni jedna selekcija ne sme se smatrati završenom, dok se pored navedenih postupaka ne preduzmu medicinsko–biološka istraživanja u sklopu kojih se utvrđuju anatomske–morfološki pokazatelji (telesna visina, obim grudnog koša, obim natkolenice i potkolenice, rad srca, vitalni kapacitet, arterijski pritisak, EKG nalaz, brzina nervno–mišićne reakcije , sluh, vid i dr.).

## **6.1 Selekcija igrača po uzrasnim kategorijama**

Posle selektiranja novih igrača, da bi se utvrđeni kriteriji i metodika selektiranja najcelishodnije iskoristili, neophodno je izvršiti rangiranje igrača po starosnoj strukturi, pri čemu je neophodno selektirane igrače razvrstati u nekoliko uzrasnih kategorija:

1. PRIPREMNA SELEKCIJA
2. POČETNA SELEKCIJA
3. SELEKCIJE U PROCESU OBUČAVANJA
4. SELEKCIJE U PROCESU OBUČAVANJA I TRENIRANJA
5. SELEKCIJE U PROCESU TRENIRANJA I PRELAZA U PRVI TIM

### **6. 1. 1 Pripremna selekcija (faza adaptacije)**

Poznato je da se starosna granica u odnosu na selektiranje budućih fudbalera spustila na veoma mlade dečake, koji pripadaju periodu predškolskog i ranog školskog uzrasta. Na pitanje koji je uzrasni period najoptimalniji za selektivne aktivnosti, praksa je pokazala da je dečak od 7 godina i mentalno i fizički spreman da se uključi u trenažni proces. I pored napred izrečenog u razvijenim fudbalskim sredinama, selekcija je spuštena i na uzrast od 5–6 godina, gde je pristup otvoren za sve dečake tog uzrasta i sigurno je da takav pristup daje za budućnost veoma pozitivne rezultate.

Pristup u klub dečacima ovoga uzrasta treba da bude „otvoren“ tokom cele sezone za sve one koji izraze želju da pristupe u redove kluba.

Osnovni program rada sa ovom selekcijom sastoji se u:

1. socijalizaciji dečaka (navikavanje na zajedništvo)
2. navikavanje na dolazak na trening,
3. upoznavanje sa osnovnim elementima bazične tehnike (udarac, vođenje prijem lopte)
4. slobodna igra na skraćenom prostoru
5. osposobljavanje motoričkog aparata u okvirima senzitivnih faza.

U radu sa ovom selekcijom rad se odvija 2-3 puta sedmično. 50-60 min.

### **6. 1. 2 Početna selekcija (faza „grube“ obuke) U-7 i U-8**

U ovu uzrasnu kategoriju uključuju se dečaci koji, pokazuju zadovoljavajuće selektivne vrednosti. Broj polaznika u ovoj selekciji ne treba da bude limitiran brojem polaznika, jer često dolazi do promena, bilo da se grupa uvećava ili smanjuje, što je izazvano opštom nestabilnošću u ovom uzrasnom periodu i čestim odlascim i dolascima novih dečaka.

Pristup klupskim selekcijama otvoren je tokom cele godine, za sve pridošle, sa posebnom napomenom da selekcija ne sme biti ishitrena i svakom novo pridošlom dečaku mora se pružiti šansa najmanje tri meseca u cilju adaptacije, kako bi se njegove sposobnosti mogle objektivnije sagledati.

Počelnike predstavljaju dečaci uzrasta od 7 i 8 godina i pripadaju periodu ranog školskog uzrasta.

U ovom periodu dešavaju se česte i burne promene:

- počinje se povećavati vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika,
- disanje je ubrzano i nedovoljno duboko, jer su mišići za disanje nedovoljno razvijeni,
- razvoj inteligencije je u porastu
- zapažanje je površno
- pažnja je kratkotrajna i promenljiva
- fantazija i mašta su visoko razvijene
- koncentracija za učenje je ograničena na kratak vremenski period, ali pojavljuje se sposobnost imitacije



- deca postaju smela i kreativna, interes se prenosi sa individualnih na grupne igre.

Pri radu deca se brzo zamaraju, ali je i oporavak kraći. Kod dece postoji prirodni mehanizam za regulaciju odmora, pa dečake koji se isključe iz rada ne treba prinudno terati da se uključe u aktivnost.

U ovom uzrasnom periodu najvažnije je pridobiti decu da igraju fudbal, da zavole fudbal i da se opredela za bavljenje fudbalom.

Da bi dete počelo da se uspešno bavi fudbalom mora da savlada osnovne fudbalske veštine:

- osnovna primanja lopte,
- dodavanje lopte na jednostavne načine,
- oduzimanje lopte od protivnika,
- vođenje lopte,
- udarac na gol
- osnovna žongliranja sa loptom.
- udarac glavom, i dr.

Već je rečeno da je sposobnost koncentracije i zadržavanje pažnje slabo, što treba imati u vidu i rad prilagoditi datim uslovima (dinamičan i raznovrstan rad bez velikih obaveza).

Osnovna metoda rada sa ovom selekcijom treba da bude igra, 60% celokupnog vremena treba posvetiti igri.

Igra treba da bude slobodna, bez velikih obaveza i preterano čvrstih pravila.

Drugi izuzetno važan segment rada u ovom periodu mora da bude baziran na razvoju motoričkih sposobnosti u okviru senzitivnih faza, vezano za ovaj uzrasni period.

Rad sa ovom selekcijom treba primenjivati najmanje tri puta nedeljno u trajanju od 60 min.

Uloga tenera pored planiranja rada za mikro ciklus od 7 dana i konkretnog rada sa dečacima na terenu, treba da se odvija u stalnom opserviranju dečaka i sticanju spoznaje o osobenostima svakog dečaka.

Uopšteno rečeno rad sa ovom selekcijom dečaka predstavlja prvu fazu početnog učenja osnovnih (bazičnih) elemenata tehnike, koja je usmerena u pravcu pokušaja praktičnog izvođenja zadanog tehničkog elementa, što se može okarakterisati kao „grubo“ obučavanje određenog elementa tehnike fudbalske igre.

Dvogodišnji program rada sa orijentacijom na dinamiku usvajanja programskih zadataka iznesen je u posebnom tabelarnom pregledu.

### **6. 1. 3 Selekcije u procesu ranog obučavanja U-9 i U-10**

Ovaj uzrasni period smatra se izuzetno povoljnim za usvajanje elementarne tehnike, svestrane fizičke pripreme sa prvenstvenim razvojem brzine reakcije i koordinacije pokreta. U ovom uzrasnom periodu deca imaju biološku, psihološku i sociološku potrebu za igrom i treba im pružiti šansu da u ovom periodu iskazuju sve svoje kreativne mogućnosti. Veoma je bitno da se u ovom periodu u određenom procentu vremena, u obuci koriste i druge elementarne igre, jer se kroz njih vaspitavaju individualna kretanja u odbrani i napadu (ragbi, rukomet, košarka), razvija se navika „markacije“ i „demarkacije“. Slobodnu igru treba

postepeno usmeravati u pravcu prema „pravoj“ igri sa postepenim usvajanjem osnova obavezne igre u napadu i odbrani (praćenje najbližeg protivnika, praćenje igre po dubini i širini, obavezna saradnja sa saigračima i sl.). Neke od osobenosti ovog, ali i nekih starijih uzrasnih kategorija leži u činjenici da je krug interesovanja veoma širok, želja da se dokaže ili bar oproba u različitim oblastima izuzetno je velika, kako ti interesi nisu stabilni veliki broj i veoma talentovanih dečaka izgubi se iz fudbala privremeno ili zauvek.

Na ovu činjenicu mora se obratiti posebna pažnja.

Rad se treba prilagoditi fizičkim i psihičkim osobenostima ovog uzrasta,

- ako je aktivnost u radu monotona dolazi do brzog zamaranja
- karakter i sadržaj vežbi treba češće menjati, ali se pri tome ne sme zaboraviti da samo određeni optimalni broj ponavljanja ostavlja pozitivan trag
- za očuvanje radne sposobnosti kao i u cilju očuvanja zainteresovanosti u procesu obuke, pauze moraju biti česte, ali ne predugo, opravdane su i neophodne zbog brzog nastajanja zamora, ali i oporavak je brz.

Rad sa ovom kategorijom odvija se 3 puta nedeljno u trajanju od 65–70 min.

Ovu uzrasnu kategoriju predstavljaju dečaci uzrasta od 9 – 10 godina i pripadaju periodu srednjeg detinstva, ranog školskog uzrasta i periodu predpuberteta sa određenim osobenostima koji karakteriše ovaj uzrast :

- očigledne promene u razvoju kičmenog stuba, i dalje su prisutane,
- proces okoštavanja dugih kostiju i dalje traje
- dobro se razvija grudni koš i rameni pojas
- povećava se vitalni kapacitet i potrošnja kiseonika,
- disanje je još uvek ubrzano i nedovoljno duboko, zbog nedovoljne razvijenosti mišića za disanje
- percepcija je površna, netačna, ograničena i subjektivna,
- pažnja je još uvek promenljiva i nedovoljno postojana,
- razvija se stvaralačka mašta, ali je fantazija veoma živa,
- koncentracija se povećava, a motoričke sposobnosti su u porastu,
- povećava se interes za grupne igre i druženje,
- povećana je potrošnja kiseonika, pa je potrebno dečake naučiti pravilnom disanju
- u ovom periodu stiču se radne, i zdravstveno - higijenske navike.

Program rada sa ovom kategorijom dat je u tabelarnom pregledu.

#### **6. 1. 4 Program i metodika rada mlađih pionira U-11 i U-12**

Druga uzrasna kategorija u fazi obučavanja vremenski se poklapa sa uzrastom od 11–12 godina. Osnovna karakteristika ove uzrasne etape odnosi se na „produbljivanje“ i tehničko doterivanje obučavanih elemenata i obučavanje novih složenijih elemenata fudbalske tehnike.

Pri radu sa ovom kategorijom mladih igrača treba imati u vidu da se u ovom uzrasnom periodu dešavaju bitne promene u procesu mišljenja i pamćenja.

Razvija se sposobnost logičnog rasuđivanja.

U ovom periodu koordinacija pokreta znatno se poboljšava, pokreti se izvode ekonomičnije preciznije i brže, zbog čega se ovaj uzrasni period smatra najoptimalnijim za obuku elemenata fudbalske tehnike.

Mladim igračima u radu treba objasniti svrhu i cilj rada, kao uzročno–posledičnu vezu, pri izvođenju svakog elementa fudbalske tehnike, što dovodi do povećanog interesa za obuku datog elementa i njegovog lakšeg i bržeg usvajanja

U okviru ovog uzrasnog perioda postoje određene biološke fiziološke i ostale karakteristike, koje opredeljuju način rada sa ovom selekcijom:

- ubrzan je rast kostiju, mišića i povećanje ukupne mase,
- povećava se vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika,
- intelektualne sposobnosti su na višem nivou razvoja,
- interesi i pažnja su stabilniji, a koncentracija je povećana,
- emocije su dugotrajnije,
- interes za fudbal je povećan, a naročito za takmičenjem,
- u okviru motoričkih sposobnosti fleksibilnost blago opada (zbog izduženja poluga), dok su ostale motoričke sposobnosti, a posebno koordinacija brzina i aerobna izdržljivost u porastu,
- svi biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali omogućuju maksimalan sistematski pristup obučavanju fudbalske tehnike,
- naročito je izražen fenomen identifikacije dece, sa odraslim poznatim ličnostima i fudbalerima
- dobar trener postaje uzor deci.

Ovaj period veoma je pogodan za sistematsko obučavanje i usvajanje tehnike te prelaz iz slobodne na usmerenu igru, što podrazumeva usvajanje elementarnih taktičkih sposobnosti i znanja

Program tehničke fizičke i taktičke pripreme naznačen je u tabeli programskih sadržaja.

Optimalan broj igrača u uvoj uzrasnoj kategoriji treba da bude 40 dečaka podeljeni u dve grupe, koji u toku sedmodnevnog ciklusa imaju 4 treninga i jednu igru

Trajanje treninga traje od 65–70 min.

## **6. 1. 5 Program i metodika rada pionira U-13 i U-14**

Uzrasna kategorija od 13 - 14 godina je takmičarska kategorija u konkurenciji pionira i praktično predstavlja sintezu rada iz prethodnih perioda.

Ova kategorija podudara se vremenski sa periodom puberteta, vremenskim periodom čiji je uticaj u biološkom i psihološkom pogledu, teško sa većom sigurnošću, predvideti. Osnovna karakteristika u radu sa ovom uzrasnom kategorijom ogleda se u pristupu i metodici rada, gde dolazi do primene metoda obučavanja i treniranja.

Iako su obučavanje i treniranje praktično dva lica istog procesa svako ima svoje osobenosti kojima su najdirektnije podvrgnute ova i sledeća uzrasna kategorija

Poznato je da je u procesu obučavanja jedan od bitnih preduslova da se vežba u početnoj fazi ne izvodi maksimalnom brzinom i snagom, dok je u fazi treniranja

nedovoljna brzina, snaga i nedostatak poluaktivnog i aktivnog protivnika limitirajući faktor, koji bitno umanjuje trenажne efekte.

Dečaci ove uzrasne kategorije pripadaju periodu rane mladosti i uglavnom su i dalje učenici osnovne škole.

Posebno je važno naglasiti da su u ovom periodu rast i razvoj najintenzivniji:

- u ovom periodu dečaci narastu za približno 20 cm i dobiju na težini do 20 kg.
- posledice ubrzanog rasta je produženje poluga, što se može negativno odraziti na koordinaciju i fleksibilnost,
- srce brže raste od krvnih sudova, pa u pristupu u primeni visokih intenziteta treba biti veoma oprezan, zbog mogućnosti negativnih posledica,
- u ovom periodu povećava se apstraktno mišljenje,
- prevaziđeno je mišljenje da je pubertet doba velike krize za motorički razvoj, najnovija istraživanja ukazuju na činjenicu da dečaci, koji su ranije savladali određene motoričke kretnje, pre puberteta, manje ili neznatno narušavaju motoričku strukturu u toku puberteta,
- krize koje se javljaju u ovom periodu imaju uglavnom psihosocijalni karakter,
- intenzivan razvoj polnih žlezda dovodi do intenzivnog i afektivnog ponašanja, povećana je emocionalnost i mašta,
- u ponašanj se mogu pojaviti, prkos, inat, tvrdoglavost, problemi u porodici i školi
- u radu sa ovom kategorijom treba imati mnogo strpljenja, tolerancije i pažnje.

Navedene karakteristike omogućavaju obučavanje novih elemenata fudbalske tehnike i dalje usavršavanje ranije obučanih elemenata, u prelazu iz faze obučavanja u fazu treniranja, dalju obradu elemenata taktike, kao i kreativnih sposobnosti u univerzalnoj igri.

Igra se podiže na viši organizacioni nivo i viši takmičarski karakter.

U okviru fizičke pripreme u ovom uzrasnom periodu treba obrađivati:

- fleksibilnost,
- koordinaciju,
- sve oblike brzine,
- snagu (eksplozivnu i repetitivnu),
- adekvatnu aerobnu izdržljivost i
- u malom obimu anaerobnu izdržljivost.

Zbog mogućnosti pojava različitih psihosocijalnih problema u ovom periodu treba pojačati prevenciju u smislu pomoći u otkrivanju i rešavanju problema.

Optimalan broj polaznika škole u ovom periodu je 25 do 30 dečaka podeljenih u dve grupe (pre – posle podne). U toku nedeljnog mikrociklusa rad se odvija 4 puta, plus individualni rad i oficijelna ili prijateljska utakmica.

Dužina treninga iznosi između 65 – 70 min.

Dvogodišnji program rada tehničke i fizičke pripreme mladih fudbalera prikazan je tabelarno.

## 6. 1. 6 Program i metodika rada kadeta U-15 i U-16

Kadeti su dečaci uzrasta 15 i 16 godina i nalaze se u periodu tzv. srednje mladosti, što je još uvek razdoblje puberteta i ulaza u adolescenciju, ujedno ovo je period prvih godina srednjoškolskog obrazovanja.

Ovaj period karakteriše se nizom specifičnosti strogo vezano za ovaj uzrasni period:

- rast i razvoj teku usporenije, rast u visinu se usporava, a rast u u širinu se povećava,
- dolazi do ujednačenja telesnih proporcija, okoštavanje se približava kraju,
- funkcionalna svojstva mišića postaju slična svojstvima odraslog čoveka,
- uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa i organskih sistema,
- disanje postaje dublje i ravnomernije,
- sazreva nervni sistem i sistem mišljenja, podižu se funkcionalne sposobnosti, emocije postaju stabilnije,
- moguća je pojava kriza vezanih za školske, porodične i ljubavne probleme,
- posebno je naglašen interes za fudbal,
- biomotorički, socijalni i drugi potencijali omogućavaju sistemsko obučavanje i treniranje, kojim se postiže značajna nadgradnja u tehničkom, motoričkom i taktičkom znanju,
- ovde se završava proces obučavanja, a intenzivnije se ulazi u proces treniranja tehnike, trening taktike i fizičke pripreme,
- taktičke sposobnosti i znanja razvijaju se intenzivnije, još uvek dosta univerzalno, ali sa prelazom na razvoj specifičnih sposobnosti vezano za fazu napada i fazu odbrane, kao i uz pojedina mesta u timu.
- u ovom periodu treba usvojiti određeni model igre u najosnovnijim elementima
- u fizičkoj pripremi rad je usmeren na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, posebno onih koje u okviru senzitivnih faza ranije dostižu svoje granice (brzina , koordinacija),
- i dalje se radi na razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, a počinje obrada brzinske izdržljivosti i brzinske snage,
- ovaj igrački period veoma je interesantan za selektiranje, onih koji su iznad prosečno talentovani, sa tim u vezi treba ih usmeravati na školovanje u one srednje škole uz čije školske obaveze mogu trenirati po potrebi i dva puta dnevno u profesionalnom ritmu (sportske gimnazije), kako bi mogli da se pripreme za vrhunska sportska dostignuća,
- paralelno sa svim aktivnostima i najtalentovanijima treba ukazati na niz problema i rizika koje taj proces prati (povrede, bolesti, nerazumevanje sredine, nesrećni događaji i sl.).

- optimalan broj polaznika je 25 dečaka rad 5 puta i jedna utakmica nedeljno, dužina treninga ravna je dužini utakmice. Obavezan individualni rad 1 – 2 puta nedeljno za najtalentovanije igrače.

### **6. 1. 7 Program i metodika rada sa juniorima U-17 i U-18**

Juniori su mladići uzrasta od 17 do 18 godina u periodu tzv zrele mladosti-adolescencije. To je period završnog dela srednjeg školovanja.

U ovom razdoblju još je moguća pojava zakasnelog puberteta.

Juniori su poslednja selekcija u mlađim kategorijama i predstavljaju završni čin školovanja mladih fudbalera pred prelazak u prvi tim.

Logično je da su poznatim selektivnim metodama, do ovog uzrasta stigli oni mladi fudbaleri, koji su kroz prethodne periode izvednovani kao najperspektivniji i sa najviše sposobnosti da postanu članovi prve ekipe.

U ovom periodu dolazi do značajnih promena u odnosu na biološke i trenažne mogućnosti mladih igrača :

- rast i razvoj teku mirno,
- naglašeno je funkcionalno sazrevanje i povećana je otpornost na umor,
- emocije su stabilnije, a inters za fudbal je izuzetno visok,
- pažnja postaje stabilna, a očigledno je sazrevanje na intelektualnom planu,
- juniori postaju socijalno prilagodiviji i komunikativniji, privrženiji svojoj grupi i klubu,
- juniori su opterećeni svojim budućim statusom u klubu,
- u ovom periodu omogućeno je dalje usavršavanje tehnike, automatizacija tehnike, usvajanje i usavršavanje taktičkih elemenata, kao i usvajanje planiranog modela igre,
- ovo je period stabilnog ispoljavanja motoričkih sposobnosti,
- opterećenje pri kraju ovog perioda treba približiti opterećenjima seniora,
- u ovom periodu dolazi do uravnoteženog razvoja funkcionalnih sposobnosti, što omogućuje primenu većih opterećenja u razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti i brzinske snage,
- u tehničkoj pripremi ovo je vreme za usavršavanje tehničkih elemenata, učenje tehničkih finesa, povećanje preciznosti i automatizacije tehnike,
- u taktičkoj pripremi obrađuje se i dalje individualna taktika, saradnja dva i tri igrača, grupna taktika po linijama i tima u celini.

Posebni problemi u radu sa ovom uzrasnom kategorijom javljaju se na psihološkom planu. Ovaj uzrasni period poklapa sa vremenom adolescencije, pod čime se podrazumeva proces psihosocijalnog sazrevanja.

U ovom periodu telesno sazrevanje nije uvek adekvatno praćeno odgovarajućim psihičkom i socijalnim sazrevanjem.

Naročito naglašen problem u ovom uzrastu javlja se pri uspostavljanju i održavanju interpersonalnih odnosa i adaptacije na socijalnu sredinu.

Adolescent svoju potrebu za prihvatanjem i svoj doživljaj neprihvaćenosti svodi na problem nerazumevanja trenera i svojih drugova iz ekipe pa često razumevanje traži na drugoj strani, najčešće na krivom mestu i na neadekvatan način.

Ovi problemi najizrazitije se pokazuju pri prelasku iz juniora u prvi tim.

Kada je reč o prelasku adolescenta iz juniorskog u prvi tim, nova sredina mladom igraču nedovoljno je poznata, mnogo manje homogena, nego juniorski sastav, što za posledicu ima česta nerazumevanja, jer se zahtevi u prvom timu postavljaju u isključivoj zavisnosti od takmičarskog, a ne psihičkog profila mladog fudbalera.

Kako je adolescencija prelomni period u kome su mogući najrazličitiji tokovi usmerenja mladog čoveka, trener mora da ima široke predstave i teoretski spozna psihološko–socijalni aspekt adolescencije i osobitosti svojih vaspitanika i da im posveti ogroman stepen strpljenja i brige.

U mnogim slučajevima gde su mladi fudbaleri etiketirani kao „enfant terrible“, često ide na adresu trenera, koji nisu bili dovoljno osposobljeni da igraču na vreme ukaže na devijacije, čime su na posredan način omogućili neprikladan razvoj i neke čak veoma talentovane dečake odstranili iz fudbala.

Broj igrača u ekipi cca 25, trening 5 puta nedeljno i jedna utakmica. Dužina treninga ravna je dužini utakmice. Obavezan individualni rad 2 puta nedeljno.

## **6.2 Osnovni programski zadaci fudbalske škole**

Osnovni programski zadaci fudbalske škole mogu se svesti na jedan cilj, da se formira mladi igrač, koji će svojim tehničkim, taktičkim i fizičkim sposobnostima, i ljudskim kvalitetima moći da odgovori zahtevima igre u prvom timu.

Šire gledano u okviru programskih zadataka postoji više ciljeva, koji se mogu vezati za određene uzrasne periode.

U pripreмноj grupi osnovni cilj je okupiti veći broj dečaka, koji će stasati, kroz aktivnosti u klubu, formirati želju za bavljenjem fudbalom i kroz rad u starijim kategorijama razvijati odanost i ljubav prema Klubu.

U početnoj selekciji treba nastojati da dečaci zavole fudbalsku igru i da se kroz rad adaptiraju na pravila ponašanja u klubu, da se stvori navika na obaveznost dolaska na trening, da se grupa socijalizira i da se kroz rad sa ovom kategorijom otpočne rad na osposobljavanju motornog aparata u okviru senzitivnih faza, te da se stvori pojam o igri na smanjenom prostoru.

U ovoj uzrasnoj kategoriji cilj rada je da se dečaci obuču u bazičnoj tehnici do nivoa „grube“ obučenosti i da se u ovom periodu stalno posmatraju i da se na osnovu stalnog praćenja izvrši procena osnovnih karakteristika selektiranih dečaka, te da se proširi baza fizičkog tretmana.

Posebno je važno iskoristiti period senzitivnih faza za razvoj motoričkih sposobnosti

Kategorija mlađih pionira predstavlja prvu takmičarsku kategoriju i ujedno vreme najpovoljnije za usvajanje elemenata tehnike fudbalske igre do nivoa „produbljenog“ znanja.

Obuka novih složenijih elemenata fudbalske igre, obuka svih načina saradnje u odnosu 2 : 1 i proširenje iskustva aktivnog učešća u igri.

U fizičkom tretmanu nastojati da se sve motoričke sposobnosti podignu do nivoa genetskog limita.

Uzrasna kategorija pionira predstavlja sintezu rada dve prethodne uzrasne kategorije.

To je period puberteta o čijim je karakteristikama bilo reči u ranijem tekstu.

U tehničkom pogledu cilj rada je:

- sistematsko obučavanje kompletne tehnike u otežanim uslovima (sve u kretanju uz poluaktivno i aktivno ometanje od protivnika),
- delovanje u pravcu dinamizacije pokreta u odnosu 1:1 sa osećajem za promenu ritma i pravca kretanja.

U taktičkom pogledu akcent se stavlja na sticanje univerzalnih sposobnosti delovanja u individualnoj i kolektivnoj igri u fazi odbrane i napada.

Pored obaveznih zadataka u igri cilj je sticanje navika rešavanja specijalnih zadataka

Poseban problem je rešavanje psiholoških problema ovog uzrasta.

Cilj je da se komunikacija sa igračima odvija na bazi uzajamnog dogovaranja i razumevanja, kako trener ne bi svojim neopreznim i netaktičkim potezima doveo do narušavanja kolektivnog i individualnog odnosa sa igračima.

Do 14 godina sa igračima se dogovara, a posle tog vremenskog perioda izdaju se naređenja sa zadatkom da se postavljeni zadatak ostvari.

U funkcionalnom i fizičkom tretmanu cilj rada je podizanje svih sposobnosti do maksimalnih mogućnosti.

Praksa je pokazala da se izmenom metode obučavanja ( 60% od ukupnog vremena i metodom treninga 40% vremena) postižu svi programski ciljevi, ako se plan rada odvija optimalno.

I pored pojave težeg usvajanja tehnike i slabljenja ukupne motorike (uslovljen uticajem faze diskordinacije), to je normalna i očekivana pojava i jedini pravi lek za ovu pojavu je vreme i optimalan rad.

U cilju uspešnije realizacije programskih ciljeva potrebno je u toku sedmo dnevnog rada organizovati jedan trening individualnog rada.

Uzrasna kategorija 15 – 16 god. (kadeti) odlikuju se određenim karakteristikama koje trener mora prepoznavati, da bi se programski ciljevi mogli uspešno realizovati

Prva značajna karakteristika ovog uzrasta je da skoro 100% igrača izađe iz pubertetskog stadijuma, što se ogleda u povećanoj stabilizaciji fizičkih i psihičkih parametara. Upravo zbog te naglašenije stabilnosti na navedenim nivoima moguće je sa povećanom dozom sigurnosti predvideti budući razvoj mladih fudbalera.

Celokupne aktivnosti odvijaju se metodom trenažnih zahteva.

Brojne su promene koje se zapažaju u odnosu na prethodni uzrasni period u odnosu na sve bitne parametre.

Bitno je da trener zna koji kompleks fizičkih i tehničkih aktivnosti treba da sprovodi u određenom periodu.

Rad u ovom uzrasnom periodu treba usmeriti :

- u tehničkom pogledu rad treba usmeriti u pravcu daljeg učvršćenja elementarne tehnike u situacionim okolnostima sa zahtevima maksimalnog takmičarskog pristupa u radu, sa naglašenom tende-



ncijom da se u odnosu 1:1 ide uvek na pobjedu (naglašeno potenciranje pobjedničkog mentaliteta),

- u taktičkom pogledu igrači se moraju obrazovati u smislu naglašene univerzalnosti, na svim delovima terena i u svim ulogama. Posebnu pažnju posvetiti zahtevima kretanja u igri sa loptom i bez lopte, markaciji protivnika, demarkaciji, stvaranje navike lažnog kretanja, individualno i u okviru kolektivnih zadataka u igri,
- posebnu pažnju i dalje posvetiti uočavanju brzine napretka svih igrača, posebno onih koji pokazuju visok nivo sposobnosti i kroz individualni rad unapređivati vrednosti i eliminisati eventualne nedostatke,
- u radu treba koristiti tzv. situacione vežbe, kompleksne, raznovrsne i zahtevne u svakom pogledu (brzina izvođenja, preciznost, požrtvovanost, želja da se vežba izvede na najbolji način i dr.).

Uzrasna kategorija 17 do 18 god. poslednja je selekcija u mlađim kategorijama (juniori) i predstavlja završni čin školovanja mladih fudbalera pred prelazak u prvi tim. Samo se po sebi nameće da su poznatim selektivnim metodama do ovog uzrasta stigli svi oni koji su kroz prethodne periode izvedeni kao najperspektivniji i sa najviše sposobnosti da postanu članovi prve ekipe.

U pogledu morfološko–funkcionalnih osobenosti igrači u ovom uzrastu u potpunosti su sposobni da se podvrgnu trenažnom procesu na nivou opterećenje odraslih sportista.

#### **Prvenstveni programski ciljevi sastoje se:**

- u produbljenom usavršavanju tehnike fudbalske igre sa pojačanim intenzitetom uz stalno prisustvo aktivnog protivnika,
- osnovna sredstva rada su situacione igre 5 : 5 (6 : 6), uigravanje saigrača po linijama i takmičarsko uigravanje celog tima kao i u seniorskoj ekipi

Kada je reč o dosadašnjem iskustvu u savremenoj sportskoj praksi pojedine metode i postupci potvrdili su vrednost, što navodi da se pojedine metode posebno prihvatljive za rad sa ovom selekcijom:

#### **Metod usložnjavanja spoljašnjih okolnosti:**

- suprostavljanje poluaktivnog i aktivnog protivnika,
- korišćenje težih položaja i pripremnih operacija,
- izvođenje tehničkog elementa maksimalnom brzinom i tačnošću
- izvođenje elemenata tehnike u ograničenom prostoru.

**Metod vežbanja pri različitim stanjima organizma**Metoda vežbanja pri različitim stanjima organizma:

- izvođenje vežbe u stanju značajnog zamora,
- izvođenje vežbi u stanju značajne emocionalne napregnutosti,
- izvođenje vežbe uz povremeno isključenje vizuelne kontrole,
- izvođenje vežbe u unapred određenim, uglavnom takmičarskim uslovima.

Postavljeni sistem selekcije mladih fudbalera, bez obzira na uspešnost procesa vezan je za vreme, za nekoliko godina koje moraju da proteknu, da bi se od početne selekcije preko selekcija u procesu obučavanja, treniranja i usavršavanja stiglo do završne selekcije. Kad naša metoda selektiranja, obuke i

treniranja zaživi na optimalan način, logično je da se u tom vremenu najveći broj igrača selektira iz naše škole. Bez obzira na uspešnost klupske fudbalske škole uvek će biti potrebno angažovanje određenih igrača van Kluba. Kod selektiranja igrača van Kluba bitno je obratiti pažnju da selektirani igrač pored igračkih vrednosti, mogu da prihvate sve ustaljene načine ponašanja i rada u Klubu.

Evolucija fudbalske igre istakla je odavno najpresudnije faktore uspešnosti u vrhunskom fudbalu, to je ličnost fudalera, koja u sebi nosi istodobno i jednako kvalitetno bogatstvo fudbalskih i sportsko ljudskih vrednosti.

U savremenom fudbalu postoji niz primera među poznatim igračima da su bogatstvom sportsko – ljudskih vrednosti uspevali da nadoknade tehničko taktičke i fizičke nedostatke, ali ni vrhunske tehničko – taktičke i fizičke sposobnosti ne mogu nadoknaditi sportsko ljudske vrednosti. Stvaranjem takvih ličnosti, koje u sebi ujedinjuju zahteve fudbalskog majstortva i ljudskih vrednosti, najmlađa populacija u Klubu ima prave uzore.

U tom kontekstu treba zauzeti čvrst stav da članovi Kluba u mladim selekcija mesto ne mogu da nađu oni dečaci koji redovno ne pohađaju školu primerenu svom uzrasnom periodu. Praksa je pokazala da najveći broj onih koji nisu redovno pohađali nastavu, nisu ostvarili bolje rezultate u odnosu na one koji su redovno pohađali školu u situaciji kada su imali podjednake sportske sposobnosti.

## **6. 3 Organizacija i selekcija stručnjaka u klubu**

S obzirom na značajnu ulogu stručnog kadra u klubu budući izbor stručnjaka mora biti: racionalan, perspektivan ,kreativan, i koristan,

Koliko je potrebna dobra selekcija igrača, isto toliko je potrebna dobra i pravilna selekcija stručnjaka u klubu.

Talentovanom igraču u razvojnom putu potreban je talentovan trener i dobar rad. Upravo iz tih razloga klub ne bi u budućnosti smeo da trpi bilo kakvu sentimentalnost i improvizaciju.

Klub ne sme da bude uhlebljenje bilo kome bez obzira na njegove zasluge u prošlosti.

U pravcu obučavanja fudbalskih trenera UEFA je uvela obavezno licenciranje trenera kao poseban vid školovanja za rad u fudbalskim klubovima i privatnim fudbalskim školama sa veoma strogim zahtevima koji se postavljaju pred buduće stručnjake.

Posebno je važno ukazati na osnovne karakteristike i sposobnosti koje se traže od budućih trenera.

### **Ličnost:**

- potpuna uključenost u fudbal,
- sposobnost primene ciljeva - individualno i u okviru tima,
- pozitivan izgled,
- posedovanje harizme,
- radoznala priroda,
- dobra samokontrola i sposobnost izlaženja na kraj sa stresom.

**Kvaliteti:**

- intiligentan,
- sportista po opredeljenju,
- dobar organizator,
- dobar administrator,

**Način upravljanja:**

- fiksiranje međusobno povezanih ciljeva,
- okruženje sa najboljim ljudima iz svoje okoline,
- zna kako da prenese svoje ideje,
- u stanju je da vodi svoju grupu sa neophodnim autoritetom u svakoj prilici,
- kompetentno trenira,
- donosi jasne odluke,
- da po potrebi povremeno i kažnjava.

**Socijalni kapaciteti:**

- sposobnost da komunicira i sluša,
- sposobnost da stvori dobru atmosferu u timu,
- sposobnost da radi sa drugima,
- sposobnost da ga drugi vole i poštuju.

**Kognitivne osobine:**

- zna koji sistem i taktiku treba usvojiti,
- poseduje znanja iz oblasti ; anatomije, psihologije, pedagogije, i metodologije u radu sa timom i igračima.

**Ostale karakteristike:**

- dobra organizacija,
- lucidnost, topla ličnost,
- poštovanje tuđe ličnosti,
- otvoren i poverljiv,
- lojalan, iskren i dinamičan,
- poseduje osećaj za humor.

**Šta trener treba da izbegava:**

- ne sme da pokaže nezainteresovanost za druge,
- ne sme da ne pokaže zainteresovanost za psihološke probleme ljudi iz svog okruženja,
- ne sme previše uživati u svojoj poziciji,
- ne sme se bojati promena niti strahovati od inovacija,
- ne sme sumnjati u sebe nakon serije poraza, ili u konfliktnim situacijama
- mora biti otvoren za sve konstruktivne predloge,
- ne sme da bude preokupiran fudbalom.

**Opšti zadaci trenera:**

- trening i priprema tima,

- organizacija celokupnog trenažnog rada,
- monitoring i super vizija,
- trening za utakmicu,
- rad sa timom (dan za danom),
- stvaranje dobre atmosfere,
- planiranje pripreme za utakmicu, razgovarati sa igračima kolektivno i pojedinačno.

Kada je reč o trenažnom procesu i ulozi trenera u toj aktivnosti treba imati na umu da postoje tri vrste treninga koji se primenjuju u praksi:

- slobodni trening (gde se ne daju nikakve precizne instrukcije),
- dirigovani trening (gde se izdaju naređenja),
- kreativni trening (gde se daju sugestije).

Odnos Kluba i stručnjaka treba regulisati na bazi ugovora na određeno vreme, što doprinosi većem angažovanju i kreativnijem odnosu stručnjaka prema radnim obavezama.

Rukovodilac fudbalske škole trebao bi ispunjavati sledeće uslove:

- da ima igračko i trenersko iskustvo,
- da je obučavan u procesu stalnog školovanja i da poseduje važeću licencu UEF-a,
- da kontinuirano prati razvojni trend aktuelnog modela fudbala ,
- da pravovremeno uključuje novine u školu fudbala,
- da pratiti u celini razvoj fudbalske struke i da se uključuje u znanja potrebna za rad u fudbalu (medicina, psihologija, sociologija itd.),
- da poseduje sposobnosti vođenja trenera i ostalih članova fudbalske škole,
- da poseduje organizatorske sposobnosti,
- da ima osećaj za pedagoški rad,
- da poseduje sposobnosti za objektivnu procenu kvalitetnih igrača,
- da ima naglašene karakteristike (stručnjak, vođa, čovek),
- da bude ambiciozan i istrajan u radu i odnosu na postavljene ciljeve i zadatke,
- da poseduje dobre komunikativne sposobnosti i
- da ima sposobnost samokontrole.

Rukovodilac škole fudbala u profesionalnim klubovima trebao bi ispunjavati najveći deo ovih uslova.

## 6.4 Treneri u fudbalskoj školi

Uslovno, treneri u fudbalskoj školi mogli bi se svrstati u nekoliko kategorija. Veoma je mali broj trenera koji bi mogli uspešno raditi sa svim uzrasnim kategorijama mlađih igrača, i sa seniorima. Treneri u fudbalskoj školi mogli bi se razvrstati u dve skupine, treneri takmičari i treneri učitelji

### **6. 4. 1 Treneri takmičari**

To su treneri kadeta i juniora u čijem je radu proces treniranja naglašeniji od procesa obučavanja.

Treba naglasiti činjenicu da u pristupu u radu sa ovim kategorijama jedan trener može da u kontinuitetu vodi jednu selekciju 4 godine, ili da se planski izvrši smena trenera u određenim periodima. I jedan i drugi pristup imaju i dobrih i loših strana. Kako je opšti trend sa mladim igračima u dugoročnom radu i mi ćemo se pridružiti dugogodišnjem kontinuiranom pristupu. Takav rad može dati pozitivan rezultat, ako treneru zaduženom za rad sa ekipom u individualnom radu sa igračima pomažu drugi treneri.

Šteta je za fudbal u celini što često veoma talentovani treneri za rad sa mlađim selekcijama prelaze na rad sa seniorskim ekipama, što je prvenstveno uslovljeno lošim ukupnim statusom trenera u mlađim uzrasnim kategorijama.

Posebna grupa trenera formira se od poznatih klupskih igrača, čije su ambicije vezane isključivo za rad sa klupskim seniorima. Takvim trenerima preporučio bih najmanje trogodišnji ciklus rada sa kategorijom kadeta i juniora. To je minimalno vreme, potrebno za brzo savladavanje procesa vođenja trenažnog procesa, od organizacije rada, programiranja sadržaja treninga do sticanja umeća doziranja treninga. Posebno treba istaknutu da treneri koji kreću tim putem u budućem radu imaju mnogo više razumevanja za mlade igrače od trenera koji su preskočili taj razvojni period.

Postoje treneri koji se stalno sele od juniora do seniora i obratno, takvi treneri nisu najpoželjni u fudbalskoj školi.

### **6. 4. 2 Treneri učitelji**

To su treneri početnika, mlađih pionira i pionira, u čijem je radu proces obučavanja naglašeniji od procesa treniranja. U ovoj kategoriji preporučuje se da određeni trener vodi svoju ekipu u ciklusu od 4–6 god. Po završetku ciklusa obogaćen iskustvom trener se vraća i počinje drugi ciklus. Treneru u radu sa ekipom pomažu ostali treneri učitelji. Za rad sa početnicima, mlađim i starijim pionirima, za rad sa najosetljivijim uzrasnim kategorijama, gde se stvara fundament budućeg igrača, moraju biti treneri maksimalno osposobljeni za rad.

U praksi je česta pojava da neki treneri stalno rade sa istom uzrasnom kategorijom i da u svom radu zaobilaze ostale kolege trenere. Takav izolovani oblik rada nije preporučljiv u modernoj fudbalskoj školi i u našem Klub ne sme da se primenjuje u praksi.

### **6. 4. 3 Treneri specijalisti**

Dobro organizovane fudbalske škole angažuju tzv. trenere specijaliste za rad sa golmanima, trenere za fizičku pripremu, ili za individualni ili dopunski rad.

U manjim klubovima, takve specijaliste treba formirati od sopstvenog trenerskog kadra u smislu, da taj trener vodi jednu od selekcija i da se kroz rad specijalizuje za one segmente trenažnog procesa koji odgovaraju njegovim sposobnostima i opredeljenjima.

Treneri u radu sa mlađim kategorijama trebali bi da ispunjavaju sledeće uslove:

- da imaju igračko iskustvo,
- moraju biti obrazovani za trenerski poziv,

- moraju stalno biti u procesu obrazovanja,
- moraju biti stručno usaglašeni sa rukvodiocem fudbalske škole,
- moraju biti stručno usaglašeni sa kolegama trenerima u fudbalskoj školi,
- moraju dobro poznavati karakteristike uzrasne kategorije koju treniraju
- moraju dobro poznavati program i jedinstvenu metodologiju rada,
- moraju posedovati sposobnost vođenja ekipe,
- moraju posedovati sposobnost procene, sposobnosti i znanja igrača,
- morju posedovati kreativnost potrebnu za trenerski posao,
- moraju posedovati organizacijske sposobnosti,
- moraju znati pedagoški delovati na igrače, znati vaspitavati igrače,
- dobro sarađivati sa igračima, roditeljima, školom, fudbalskim savezima,
- biti uporni i odgovorni u radu

Ne kaže se uzalud da je primerena ličnost trenera najbolji učitelj sportske vrline. Uz solidan lični dohodak u stimulaciju trenera fudbalske škole morao bi ući i određeni postotak kao nagrada za trenera, pri potpisivanju profesionalnog ugovora određenog igrača i od prodaje igrača u drugi klub.

#### **6. 4. 4 Organizacija stručno-obrazovnog rada sa trenerima u klubu**

Fudbalska igra u svojoj evoluciji prolazila je i prolazi kroz mnoge procese. Oni koji nisu svesni zakonitosti tih procesa ne mogu da drže korak sa zahtevima savremene igre.

Suštinske promene u svim sferama fudbalske igre, mogu zapaziti samo za to školovani stručni kadrovi, oni kadrovi koji se ne zadovoljavaju samo uskostručnim znanjem već i širim obrazovanjem.

Treneri u našoj fudbalskoj školi ne bi smeli biti pasivni i deliti sudbinu onih, koji se stručno ne angažuju ne školuju, ne obrazuju, koji svoj stručni integritet štite pre svega nekadašnjim igračkim vrednostima.

**U fudbalskoj školi nema ništa pogbnije, nego na stručnom mestu držati "stručnjaka" koji nije osposobljen za svoj posao**

Trener koji se zadovoljava sa naučenim prestaje da bude koristan sredini u kojoj radi.

I pored niza tehničkih pomagala, koja im stoje na raspolaganju, treneri moraju da učestvuju na simpozijumima, naučnim i stručnim sastancima i da se aktivno angažuju u okviru trenerske organizacije.

Klubu treba da budu dostupni svi najnoviji trendovi u vezi sa razvojem fudbalske igre, kako bi mogli da odaberu najoptimalniju strategiju za uspešno delovanje u tehničkom, kondicionom, pedagoškom psihološkom, sociološkom, humanističkom i metodološkom segmentu fudbalske igre.

Osnovni metod rada u klubu mora biti timski rad u kome mesto moraju da nađu svi profili stručnjaka koji su angažovani u klubu.

Rukovodeće strukture kluba moraju da shvate da je ulaganje u znanje i nauku investicija koja se višestruko vraća, normalno ako se radi o dobro selektiranim kadrovima na svim nivoima.

## **6. 5 Organizacija programiranja i planiranja rada**

Jedan od prioritarnih zadataka mora biti da se sve snage u Klubu usmere u pravcu da se obezbedi solidan plasman i stalni status u određenom rangu takmičenja.

Drugi, ali ne drugi po važnosti zadatak kluba u budućem vremenu mora da bude maksimalna organizacija i stabilizacija fudbalske škole zasnovane na savremenoj metodici i metodologiji i programu koji je verifikovan od upravnih struktura kluba.

Ocenjujući značaj krajnjih ciljeva plana i programa razvoja kluba poštujući faktor vreme, kao uslov prirodnog, treba precizno fokusirati pojedine zadatke u petogodišnjem planu:

- uspostavljanje normalnog funkcionisanja svih selekcija u svakom pogledu,
- učešće u redovnom takmičenju svih klupskih selekcija za zavidnim takmičarskim uspehom,
- prelazak 2-3 igrača iz naše fudbalske škole u prvi tim i njihova standardizacija u prvoj ekipi,
- nastup 1-2 igrača iz klupske škole u područnim i regionalnim selekcijama.

Programski ciljevi mogu se realizovati u potpunosti samo u situaciji, ako sve strukture Kluba budu čvrsto opredeljene za realizaciju ovog programa.

### **6. 5. 1 Uloga trenera u pripremnoj i početnoj selekciji**

Veoma je važno da je trener svestan svoje uloge, da razume decu i da se igra sa decom kao dete.

**Trener na ovom uzrasnom nivou mora biti ličnost:**

- koja uvek ima pozitivan i prijateljski odnos sa decom za vreme treninga i pauze,
- da bude dobar u stvaranju opuštene i vedre atmosfere u kojoj se deci obezbeđuje mogućnost da se istovremeno igraju i angažuju u obučavanju detalja fudbalske igre ( sa loptom i bez lopte),
- da za decu predstavlja uzor u svakom pogledu,
- da razume da ja na ovom uzrasnom periodu dominantna igra, a ne disciplina,

**Trener treba da stalno bude u situaciji:**

- da vidi sve detalje vezane za izvođenje određenog tehničkog elementa fudbalske igre i igre u celini.
- da ocenjuje razloge uspešno ili neuspešno izvedenog elementa ili igre u celini, da uspešno naglasi, a neuspešno koriguje,

- da odlučuje šta je krajnji cilj izvođenja određenog elementa (apsolutna tehnička ispravnost, brzina izvođenja zadanog elementa, preciznost itd.),
- da ocenjuje kako teče napredak uspešnosti u procesu učenja i savladavanja postavljenih zahteva.

**Važno je da trener vodi brigu o kvalitetu i načinu saveta koje daje u toku treninga.**

**Primer dobrog saveta pri šutiranju lopte na gol bio bi:**

- stajna noga ti je daleko od lopte nagib tela je neadekvatan,
- sledeći put stopalo opruži, zategni rist, koleno mora biti fleksibilno,
- gledaj loptu, udari je po sredini i isprati loptu zamajnom nogom,
- neposredno pre izvođenja udarca podigni glavu i pogledaj golmana, poslednji pogled upućuje se prema lopti,
- gađaj gol ne šutiraj nasumice itd.

U suštini, postavljeno pitanje "zašto je lopta otišla preko gola" mnogo je delotvornije, jer navodi igrača da razmišlja o grešci, nego povici "dobro je" "pokušaj ponovo", koji neće pomoći da se greške isprave, ali ipak pohvali, ohrabri, nagradi.

**Nemoj stalno i samo kuditi i ukazivati na ono što nije dobro, to destimuliše.**

**Dečake, hvali sa merom i kada sve nije kako treba to ohrabruje.**

**Trener pre treninga mora da razmisli o sledećem:**

- kako davati instrukcije igračima,
- gde se to treba odvijati,
- ko demonstrira vežbu,
- zapamti, objašnjenja moraju biti kratka i jasna,
- dobro izvedena demonstracija uštedeće mnoga objašnjenja,
- ne govori prema pravcu duvanja vetra,
- igrači ne smeju biti okrenuti prema suncu kada se vrši pokazivanje,
- uvek je dobro imati više vežbi na konceptu.

**U toku treninga treba razmotriti:**

- kako ću najbolje dati instrukcije u datom momentu
- lične upute igraču davati u toku vežbe (igre),
- Izvesti igrača u stranu i dati mu uputstva,
- zaustaviti vežbu i pokazati šta si mislio da se uradi,
- pitati igrača šta je hteo da uradi,
- držati se prethodnog dogovora,
- biti i sam angažovan u vežbi, ako se ukaže potreba.

**Nakon treninga zajedno sa igračima napraviti rezime učinjenog i podvući najvažnije tačke.**

Savršena vežba ne postoji, ali kvalitet treninga posebno zavisi od tvog vođenja i tvoje angažovanosti



### **Dimenzija socijalnih odnosa:**

Ono što je najvažnije u sportu je društveni život sa drugovima i prijateljima.

Kao što je poznato deca vole da igraju fudbal zajedno sa drugovima.

Zajednička igra sa drugovima ima veliki značaj i uticaj na psihu dečaka.

Neke od vrednosti koje najdirektnije utiču na stvaranje zajedništva i bliskosti, sastoji se u pravu, da svi učestvuju u igri, na ravnopravnoj osnovi, sa onim sposobnostima koje poseduju u datom trenutku.

Takav odnos mora biti maksimalno ispoštovan u okviru dve najmlađe uzrasne kategorije.

### **Trener mora da obrati pažnju da trenira dečije sposobnosti:**

- da deca slušaju,
- da pokažu pažnju,
- da iznalaze kompromise,
- da shvataju da su zavisni od drugih,
- da dele odgovornost zajedno sa drugima.

U tom pogledu važno je da se partneri stalno menjaju, (ali se mora obratiti pažnja da ne budu stalno rastavljeni " najbolji drugovi"), na taj način isčezavaju barijere (i otpori) i stvara se novi identitet novo "Mi".

## **6. 5. 2 Komunikacija i saradnja**

Fudbal je timska igra u kojoj igrači i treneri komuniciraju i sarađuju u čitavom nizu različitih situacija na terenu i van terena.

Bez obzira što volimo individualiste sa spektakularnim detaljima, ne postoji takav igrač koji sam može pobediti u jednoj utakmici, posebno u serijama igara.

I najveći individualisti zavise od međusobne saradnje i razumevanja sa ostalim akterima u igri i radu. Komunikacija i saradnja nisu elementi aktivnosti koji se odnose samo na fudbal, već se odnose na sve relacije u životu.

Razgovor je veoma važna pedagoška spona između odraslih i onih koji su na putu da to budu.

Kada se tiče saradnje osnovno je polazište, da je fudbal timska igra, gde svi rade za zajedničko dobro, dogovori o tome da je saradnja obostrana i odnos gde se ne radi samo o tome kako ću ja biti bolji, nego o tome šta ja mogu učiniti da drugi budu bolji.

## **6. 5. 3 Igra kao noseći element**

U okviru rada sa dve najmlađe uzrasne kategorije naš osnovni pedagoški metod u fudbalskom treningu mora biti igra.

Ukupan fond igre u treningu mora biti na nivou 60% ukupnog trenažnog vremena.

Na pitanje zašto igra u ovom obimu odgovor je prost:

- zato što je zabavno igrati se,
- zato što je zabavno i motivirajuće učiti kroz igru,
- zato što jedna dobra igra poništava granice i stvara odnos pripadnosti, klupskoj pripadnosti.

Fudbalska igra je zabavna i mora ostati zabavna.

Razlozi za to su na ovom nivou višestruki od kojih ćemo pomenuti samo neke:

- deca u ovom uzrastu imaju biološku psihološku i sociološku potrebu za igrom,
- monotonija i prevelika specijalnost dovode do zamora i gubljenja želje za treningom, što treba sprečiti i nastojati da se dečaci, kako se to kaže što više "prime" na fudbal,

Rana selekcija ostavila je dovoljno vremena da se na planu tehničke i fizičke pripreme dovoljno radi kasnije, kada su uslovi za to povoljniji, pa ne treba preterivati sa čestim obučavanjem novih tehničkih elemenata

Privoleti decu da se u ovom uzrastu bave fudbalom i ostanu u fudbalu postavlja se kao jedan od najvažnijih zadataka.

To je dovoljan razlog da treneri moraju da se stalno bave razmišljanjem, kako trening podići na viši nivo i da bude zabavniji.

Ideja da se igra koristi kao pedagoški metod u fudbalskom treningu je dobra, jer ona izoštrava pažnju učesnika i želju za učešćem i zato što je zabavno razvijati se i učiti kroz igru.

Trener mora da vodi računa o tom da deca moraju doživljavati da ih trener voli i deca moraju primati pozitivna osećanja od tebe kao odrasle osobe.

Dobar i popularan je onaj trener, koji zrači pozitivnu energiju, radost i želju da bude zajedno sa decom.

Takav trener je dinamičan, angažovan i on je u stanju da oraspoloži i motiviše decu.

Trener mora celo vreme imati pregled svih dešavanja na terenu (vizuelno):

- da se učesnici potpuno posvećuju aktivnosti,
- da postavlja izazove pred ušesnike celo vreme – da nešto uče,
- učesnici dobivaju spontane poruke o onom što rade,
- aktivnosti se mogu zadržati kao cilj sam od sebe.
- da se čvrsto drži vežbe, da bude angažovan i da to pokazuje i telom i govorom,
- da se kreće po celom terenu, tako da svi igrači osećaju njegovu blizinu,
- da stupa u dijalog sa igračima o treningu.

**Dobar je onaj trener koji se drži planiranog rada sa 75%, ako sprovede manje od 50% od planiranog postoji rizik da trening bude slučajan i bez strukture.**



## **7. Ciljevi i zadaci pripreme najmlađih polaznika fudbalske škole**

Primarni cilj sportske pripreme je potpuni razvoj mladog fudbalera kroz dugoročni proces od počenika do seniorskog fudbalera.

Između velikog broja zadataka treba izdvojiti one najvažnije, a oni su:

- formirati osnovne sposobnosti i znanja za izvođenje kretnji koje čine tehniku fudbalske igra,
- razvijati funkcionalne i motoričke sposobnosti koje predstavljaju fizičku pripremljenost fudbalera,
- formirati osnovna znanja za izvođenje osnovnih situacija koje formiraju osnove taktike fudbalske igre,
- pozitivno usmeravati vrednosni sistem i motivaciju igrača,
- razvijati i održavati osobine ličnosti u skladu sa zahtevima fudbalske igre,
- podizati sposobnost mikrosocijalne adaptacije fudbalera u fudbalskoj školi i klubu,
- pozitivno delovati na zdravlje i vaspitanje mladih fudbalera.

Operativni cilj je obučiti početnike u pripremnoj početnoj selekciji osnovnim elementima tehnike fudbalske igre, (bazični elementi), do nivoa " grube" obuke. Ukazati na značaj i primenu tih elemenata te prikazati određene vežbe i igre za obučavanje ovih elemenata

Osposobljavanje motoričkog aparata u okviru uticaja senzitivnih faza na razvoj određenih motoričkih osobina.

Verujemo da će ovaj postupak biti dobar putokaz mladim trenerima kojim putem ide trenažni proces u radu sa najmlađim fudbalerima.

# 7. 1 Program pripreme najmlađih učesnika škole fudbala

## 7. 1. 1 Vođenje lopte

Elementi vođenja lopte zajedno sa udarcima po lopti najverovatno su najstariji elemente fudbalske igre.

U periodu kada saradnja između igrača nije bila poznata, vođenje lopte i udarac po lopti bili su ukupni potencijal koji se koristio u fudbalskoj igri. Praktično vođenje lopte je plansko udaranje po lopti sa ciljem da se lopta sigurno prenese sa jednog dela terena na drugi.

Iako zbog tendencije odigravanja od "prve", vođenje lopte nema nekadašnju važnost i veliku primenu u igri, vođenja lopte i dalje predstavljaju osnovne elemente fudbalske igre, pa ih u radu, posebno sa početnicima treba često i uporno ponavljati

Elementi vođenja lopte spadaju u osnovne tzv. bazične elemente fudbalske tehnike i mogu se primenjivati u svakom delu treninga, na svakom delu terena:

- u uvodno pripremnom delu treninga kao vežbe zagrevanja,
- u glavnom delu treninga kao osnovni elementi u radu ili kao predvežbe za druge složenije elemente tehnike, (dribling, predaja lopte saigraču ili u prostor, udarac na gol),
- u završnom delu treninga, kao vežba relaksacije.

U igri elementi vođenja lopte primenjuju se u svim fazama igre na svakom delu terena

Značaj elemenata vođenja lopte s obzirom na veliku primenljivost ovih elemenata u igri je veoma velik :

- dobrim i racionalnim vođenjem lopte igra se na najsigurniji način prenosi sa jednog dela terena na drugi,
- pravovremenim uvođenjem lopte u "bezbedne prostore" lopta se "čuva" od protivnika
- brzim izvođenjem lopte ispred sopstvenog gola rešavaju se trenutni problemi u obrani gola,
- planskim vođenjem lopte, zavisno od situacije na terenu igra se može usporiti ili ubrzati.
- dobro vođenje lopte je takvo kretanje sa loptom, koje se izvodi planski, racionalno, kontrolisano i brzo (kada je to potrebno) i koje ne usporava ritam igrača u kretanju i tempo igre,
- pod pojmom vođenja lopte podrazumeva se kontakt igrača sa loptom na podlozi pa je razumljivo da se takav kontakt može ostvariti samo određenim delovima stopala:
  - unutrašnjim delom jedne I druge noge,
  - vanjskim delom stopala,
  - punom nogom,
  - donjim delom stopala (đonom),
  - natkolenicom,
  - glavom.

U odnosu na način kretanja u prostoru sva kretanja sa i bez lopte mogu se svrstati u:

- pravolinijska kretanja,
- vijugava kretanja,
- izlomljena kretanja (cik – cak) kretanja,
- polukružna kretanja i
- kružna kretanja.

### **Taktički zahtevi vezani za obuku vođenja lopte**

Osnovni taktički zadaci sa kojima se igrači moraju upoznati u prvoj fazi obuke vođenja lopte :

- pri vođenju lopte mlade igrače treba navikavati da kontrolišu loptu, prostor u kome vode loptu, raspored svojih i protivničkih igrača u prostoru,
- u neposrednom kontaktu sa protivnikom lopta se mora držati na "daljoj" nozi od protivnika,
- ako se u blizini igrača koji vodi loptu nalazi protivnik, lopta se vodi bliže uz nogu, (kraće se pomera u pravcu kretanja), ako je prostor u kome se vodi lopta neopterećen protivničkim igračima lopta se pomera na veću udaljenost od noge, radi bržeg osvajanja prostora.(daje se jači for).

### **Tipične greške koje se javljaju pri obuci vođenja lopte:**

Postoji određeni broj sistemskih grešaka koje se javljaju u obuci vođenja lopte:

- pri vođenju lopte igrač nedovoljno kontroliše udarac po lopti, pa se lopta odbija dalje od igrača, koji vodi loptu ( lopta vodi igrača), pa igrač nema dovoljnu kontrolu nad loptom,
- pri vođenju lopte igrač koji vodi loptu usmerava celokupnu pažnju na loptu pa nema dovoljno dobru kontrolu prostora, protivnika i saigrača oko sebe,
- pri vođenju lopte igrač drži loptu na " bližoj " nozi do protivnika pa lako gubi kontrolu nad loptom.

### **Tehnika vođenja lopte**

U metodici obuke fudbalske tehnike, vođenje lopte je elemenat tehnike, koji se zajedno sa predajom i prijemom lopte obučavaju u početku rada sa najmlađim kategorijama dečaka.

Veoma je važno dobro objasniti položaj tela i nogu pri vođenju lopte:

- težište je spušteno, blago povijeno u sva tri zgloba,
- kolena su blago savijena, kretanje se izvodi na prednjem delu stopala,
- glava je podignuta u visini horizontalnog pogleda,
- pogled je usmeren direktno na okolinu, a periferno na loptu,
- potkolenica se snažno zabacuje unazad,
- noge u raskoraku treba da budu rašrene do širine ramena.

Od samog početka obučavanja vođenja lopte, treba insistirati na radu sa obe noge, kako bi se bolje razvijala koordinacija pokreta.

### **Osnovne vežbe za obuku elemenata vođenja lopte:**

- pravolinisko vođenje lopte sa naglaskom na udarcu iz kolena,

- vođenje lopte sa promenom pravca kretanja (kris - kros),
- vođenje lopte sa promenom ritma kretanja,
- vođenje lopti između postavljenih čunjeva,
- vođenje lopti uz poluaktivno ometanje od protivnika.
- vođenje lopte istom nogom od jednog do drugog čunja i nazad,
- vođenje jednom nogom do čunja, drugom nazad,
- predaja lopte i istrčavanje na začelje kolone
- vođenje lopte jednom nogom na svaki treći i peti korak, udarac po lopti,
- vođenje na razne načine sa brzim zaustavljanjem lopte na znak trenera

### **Spretnost i brzina u vođenju lopte u parovima**

- dve kolone igrača postave se frontalno u odnosu na markirnu zastavicu udaljenu od 10 - 12 m. od čela kolone,
- ispred svake kolone postavi se po jedna lopta, po dva Igrači uhvate se za ruke pri čemu ne smeju da se rastavljaju i vode loptu naizmenično posle vođenja lopte i okreta oko markirne zastavice vode loptu prema svojoj koloni i posle pradaje lopte, odlaze na začelje kolone,
- vežba se može izvoditi kao štafetna igra između nekoliko kolona,
- na znak trenera, igrači pojedinačno i u parovima, prevode loptu na suprotnu stranu, obilazeći prepreke postavljene na stazi, pobednik donosi svojoj ekipi 1 poen, u ekipi može biti od 4 - 8 igrača, takmičenje se ponavlja 3 - 6 puta.

### **Vođa - igre senki**

U određenom prostoru dva igrača imitiraju prvog u grupi, koji vodi loptu, posle izvesnog vremena ulogu vođe preuzima drugi igrač.

### **Osvajanje grada**

U određenom prostoru postavi se nekoliko markera, jedan manje od broja igrača u prostoru,

Igrači se kreću u prostoru vodeći loptu na razne načine.

Na znak trenera igrači pokušavaju da zauzmu "grad".

Igrač koji ne zauzme "grad" ispada iz igre.

Markacija se smanjuje za jedan "grad" i igra se nastavlja dalje.

### **Prozivanje brojeva**

U određenom prostoru nalaze se 2 – 3 kolone.

Ispred svake kolone postavljena je lopta, na razdaljini od 10 m . od čeonog igrača svake kolone

Svaki igrač označen je određenim brojem.

Kada trener prozove određeni broj prozvani igrači trče prema lopti, vode je oko svoje kolone, posle izvedenog vođenja i ostavljaju lopte na početno mesto pretrčavaju na začelje svoje kolone.

Igrač koji prvi obavi zadatak donosi poen za svoju ekipu.

Brojevi se prozivaju naizmenično, svi igrači izvode iste radnje.

### **Magičan kvadrat**

Igrači su raspoređeni u 4 kvadrata 1o x 1o m.

U svakom kvadratu nalazi se 3 - 4 igrača koji vode lopte na zadani način.

Na znak trenera igrači nastoje da što brže prevedu loptu iz jednog kvadrata u drugi.

Cilj vežbe je brzo prevođenje lopte, igrač koji poslednji pređe u drugi segment ispada iz igre. Igrači u vođenju lopte kreću se u pravcu kazaljke na satu.

Trener daje igračima zadatke u vežbi.

### **Vođenje lopte u krugu**

Od čunjeva napravi se krug prečnika 8m. Okolo kruga postavse se dve grupe od po 6 - 8 igrača, svaki od igrača ima jednu loptu, na znak trenera igrači jedne grupe:

- vode loptu u krugu na zadani način svim delovima stopala,
- na znak trenera zaustavljaju loptu i menjaju prvac kretanja,
- na znak trenera zaustaviti loptu đonom i nastaviti vođenje na zadani način,
- vođenje lopte na zadani način oko svake markacije postavljene na terenu
- rad se odvija naizmenično, jedna pa druga grupa.

### **Specifična vođenja**

Rolanje je specifičan i u tehničkom pogledu veoma složen elemenat tehnike. Vođenje lopte rolanjem je sporo i primenjuje se samo u prinudnim situacijama, kada se igrač sa loptom nađe u prebukiranom prostoru, okružen većim brojem protivničkih igrač, a predaja i vođenje lopte na drugi način nije moguće.

Ovaj način vođenja lopte često se koristi kao priprema za dribling ili šut na gol.

Izvodi se "povlačenjem" lopte đonom napred - nazad, levo ili desno, pri čemu naročitu pažnju treba obratiti na položaj tela u odnosu na loptu.

U najmlađim uzrastima rolanja sa loptom nezamenljiv je elemenat i važna vežba za poboljšanje koordinacionih sposobnosti, i u tom svetlu i treba ga posmatrati, kao i većinu drugih elemenata tehnike u ovom uzrasnom periodu:

- vođenje lopte u jednom smeru jednom nogom, a u drugom pravcu drugom nogom,
- vođenje lopte rolanjem unazad,
- naizmenično vođenje lopte bočno prema drugoj nozi, i drugom nogom nazad,
- rolanje na unutrašnju stranu sa preskakanjem lopte suprotnom nogom i sa izvođenjem lopte na suprotnu stranu
- rolanje unazad sa odvođenjem lopte istom nogom u drugom pravcu,
- vođenje lopte rolanjem posle okretanja sa loptom (roling),
- povlačenje lopte rolanjem prema drugoj nozi, zaustavljanje unutrašnjim delom druge noge u mestu i kretanju,
- rolanje napred sa okretom od 90, 180 i 360 stepeni.

## **7. 1. 2 Vežbe za vođenje lopte**

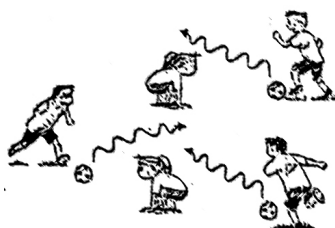
Pazi! (žaba, kraba, zmija)

Igra se izvodi u ograničenom prostoru nekoliko igrača imitira kretanje navedenih životinja i nastoje da igračima koji se kreću u tom prostoru oduzmu loptu.

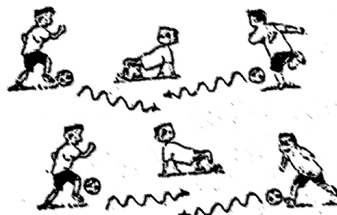


Uloge u vežbi se menjaju.

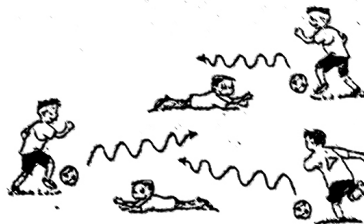
**Žaba** - kretanje sunožnim skokovima iz čučnja i počučnja sa rukama savijenim u laktovima i spuštenim ispred sebe.



**Kraba** – igrači su oslonjeni na stopala i šake u stavu upora pred rukama (kukovi podignuti od podloge).



**Zmija** - Igrač leži na podlozi potrbuške sa i spruženim rukama i nogama



### **Igra u ograničenom prostoru**

U ograničenom prostoru 8 igrača vodi loptu, svim poznatim tehnikama, pazeći da se ne dohvate ili sudare ( početni segment 12 x 12 m.),

Trener povremeno daje znak za ubrzavanje igre.

Ako za određeno vreme ne dođe do kontakta igrača, prostor za igru se smanjuje. Igrači koji se dotaknu ispadaju iz igre.

#### **Varijanta**

Ista igra može se igrati sa namernim izbacivanjem lopte iz nogu protivnika. Pobjednik je igrač koji sačuva svoju loptu.

#### **Štafetno vođenje lopte u osmici**

Ekipe se sastoje od po 8 igrača koji sede na podlozi podeljeni u dve kolone.

Igrači br.1 Iz svake kolone vode loptu u obliku osmice oko svoje kolone i predaju loptu svojim igračima br.2 i seda na njegovo mesto.

Štafeta se nastavlja do poslednjeg broja i pobjednik je ekipa koja prva izvrši zadatak (da svi igrači oprtrče oko svoje kolone).

#### **Štafetno vođenje lopte u krugu**

(prečnik kruga zavisi od broja igrača u krugu)

Igrači naprave krug u kome svaki igrač ima svoj broj,

na znak trenera igrač br.1 vodi loptu po vanjskom obodu kruga.

Kada se vrati na svoje mesto predaje loptu igraču br.2 . igrač br.2 nastavlja igru i predaje loptu igraču br.3 pa redom do poslednjeg igrača u krugu.  
Igra se može izvoditi u vidu takmičenja između nekoliko grupa.

### **7. 1. 3 Žongliranje sa loptom**

Pod pojmom žongliranja podrazumeva se veština održavanja lopte u vazduh udarcima po lopti svim dozvoljenim delovima tela.

Žongliranje se može izvoditi, u mestu, pokretu, sa promenom pravca kretanja, sa poskocima, uz promenu ritma itd. Elementi žongliranja sa loptom su takvi elementi koji se retko, neki gotovo nikako ne primenjuju u igri, ali je njihova primena u trenažnom procesu izuzetno značajna.

Kroz vežbe žongliranja sa loptom u trenažnom procesu postiže se :

- neophodna mekoća pokreta pre kontakta sa loptom, za vreme kontakta sa loptom i posle kontakta sa loptom,
- osigurava se sposobnost doziranja udarca po lopti (kontrolisani prenos udarca na loptu),
- stiče se sigurnost u kontaktu sa loptom (dobiva se tzv. "osećaj " za loptu,)
- poboljšava se fleksibilnost motoričkog aparata (pokretljivost kolena i skočnog zgloba i zategnutost rista stopala i sl.) ,
- razvija se distribucija pažnje (direktno i periferno gledanje),
- uvećava se sposobnost orijentacije u prostoru u odnosu na loptu, protivnike i saigrače,
- elementi žongliranja veoma su povoljne predvežbe za uvežbavanje složenijih elemenata fudbalske tehnike,
- vežbe žongliranja na razne načine su nezaobilazni elementi za razvoj koordinacije.

**Elementi žongliranja primenjuju se:**

- u uvodno – pripremnom delu treniga kao vežbe zagrevanja,
- u glavnom delu treninga, kao međuvežbe između dve aktivnosti visokog intenziteta,
- u završnom delu treninga kao vežbe relaksacije.

Kroz vežbe žongliranja sa loptom bitno se poboljšava fizička pripremljenost, posebno sve komponente koordinacije (spretnost, okretnost, ravnoteža i preciznost).

U praksi se pokazalo da oni igrači koji su u fazi obučavanja dobro ovladali elementima žongliranja brže i lakše usvajaju i automatizuju složenije elemente fudbalske tehnike u fazi treniranja

Elementi tehnike žongliranja su bazični elementi fudbalske tehnike, uz uvažavanje specifičnosti koje su uslovljene činjenicom da se žongliranje izvodi različitim delovima tela.

## Zajednički zahtevi u odnosu na sve vrste žongliranja:

- pri žongliranju igrač mora da zauzme optimalan stav u odnosu na podlogu,
- Igrač se blago povije u sva tri zgloba (kuka, kolena i skočnog zgloba),
- na podlozi se zauzme poluraskoračni stav (do širine kuka), težište tela spusti se niže u odnosu na normalni stav,
- ruke su blago povijene u laktovima isturene na vanjsku stranu, kako bi se lakše održavala ravnoteža i da se zaštiti od napada protivnika,
- da se u kontaktu sa loptom pažnja obrati na prirodnost i mekoću pokreta,
- da se u kontaktu sa loptom koriste najpovoljniji delovi (najširi i najravniji), bez obzira koji se delovi tela koriste za kontakt sa loptom (stopalo, nadkolenica, glava),
- da se pri žongliranju različitim delom stopala i natkolenice lopta izbacuje do visine glave.

### Tipične greške

Pri obuci žongliranja sa loptom postoji niz, slobodno se može reći sistemskih grešaka od kojih su najkarakterističnije:

- igrač na podlozi zauzme preširok stav, što mu onemogućuje maksimalnu mobilnost,
- igrač stoji na podlozi celim stopalom, težište spusti prenisko, pa u kontaktu sa loptom nema dovoljno elastičnosti i pokretljivosti,
- pri žongliranju igrač "ukruti" one delove tela kojima se ostvaruje kontakt sa loptom, što dovodi do nekontrolisanog odbijanja lopte,
- igrač pri žongliranju ne ostvaruje kontakt sa loptom najoptimalnijim delom noge, pa dolazi do nepravilnog odbijanja lopte,
- pri žongliranju igrač ne dozira dovoljno dobro udarac po lopti, pa lopte lete previsoko ili prenisko.



### **Vežbe za individualno i grupno obučavanje žongliranja sa loptom**

- žongliranje na način da lopte jedanput odskoči od podloge,
- žongliranje sa ciljem da se lopta održava što duže u vazduhu,
- žongliranjem sa loptom u stalnom kretanju u prostoru,
- žongliranje samo jednom pa drugom nogom,
- žongliranje u skipu sa visoko podignutom natkolenicom (do horizontale)
- žongliranje u prostoru sa zaobilaženjem markiranih čunjeva,
- žongliranje sa preskakanjem preko niskih prepona,
- žongliranje u paru sa predajom lopte saigraču i prijemoma lopte od saigrača,
- žongliranje sa jednom loptom u paru uz kretanja levo - desno, napred – nazad, sa predajom i prijemom na razne načine,
- žongliranje u grupi da lopta ne padne na podlogu (vežba se izvodi u krugu do pobjednika),
- žongliranje sa spuštanjem lopte od glave do stopala i obratno

### **Pojedinačno takmičenje u žongliranju sa loptom**

- pojedinačno takmičenje, ko će duže održati loptu u vazduhu,
- takmičenje u žongliranju u odnosu 1 : 1,
- ko će duže održavati loptu u vazduhu samo desnom nogom,
- samo levom nogom,
- obema nogama naizmenično,
- glavom, natkolenicom,
- mešovito svim delovima tela.

### **Takmičenje parova u žongliranju sa loptom**

- koji će par duže održavati loptu u vazduhu dodavanjem lopte saigraču nogom od prvog drugog i trećeg puta,
- ko će držati loptu duže u vazduhu posle prijema na različite načine,
- ko će više žonglirati glavom u paru, (u mestu i pokretu )

### **Takmičenje grupa**

Prenos lopte žongliranjem iz segmenta u segment

- u četiri segmenta 10 x 10 m, postavi se po pet igrača,
- igrači žongliraju sa loptom na razne načine ;
- na znak trenera lopta se žongliranjem glavom prenosi iz segmenta u segment,

- igrač koji u prenošenju lopte ispusti loptu ili pređe poslednji, iz segmenta u drugi segment ispada iz igre.

Takmičenje se može izvoditi pojedinačno i grupno.

### **7. 1. 4 Prijem i predaja lopte**

Prijemi lopti u fudbalskoj igri prisutni su u svim periodima razvoja fudbalske igre, sa manjim ili većim značajem i primenom.

Kako se razvijala fudbalska igra prijemi lopte prilagođavali su se zahtevima igre. Prijem lopte na podlozi predstavlja težak tehnički detalj, jer u tom uzrastu deca ne mogu uspešno da ocene razdaljinu i brzinu kretanja lopte.

**Prijem lopte bazira se na dva osnovna principa:**

- princip amortizacije,
- princip klopke – zamke

Prijemi lopte obzirom na putanju kojom lopta dolazi prema igraču može se ostvariti:

- prijem kotrljajućih lopti unutrašnjim i spoljnim delom stopala i đonom
- prijem lopti odbijenih od podloge (đonom, unutrašnjim i vanjskim delom stopala, potkolenicom, stomakom i grudima),
- prijem poluisokih lopti i horizontalnih i blago paraboličnih lopti (unutrašnjim i spoljnim delom stopala natkolenicom i rustom stopala),
- prijem visokih lopti (na grudi, glavom, natkolenicom i raznim delovima stopala).

Lopta se može primati; svim delovima stopala na podlozi i u vazduhu, natkolenicom, na grudi i glavom.

**Metodski postupak u obučavanju elemenata prijema lopte:**

- objašnjenje, opis, primena i značaj obučavanog elementa,
- demonstracija obučavanog elementa,
- imitirajuće radnje obučavanog elementa sa igračima koji obučavaju taj element,
- pojedinačni pokušaji prijema lopte na zadani način,
- rad u parovima prijem - predaja,
- povezivanje prijema sa drugim elementima tehnike.

**Prijem prizemnih – kotrljajućih lopti**

Najveći deo fudbalske igre odvija se na podlozi, pa je sasvim normalno da se tim zahtevima podredio veliki broj prijema lopte

Lopte koje se kotrljaju po podlozi mogu se primiti:

unutrašnjim delom stopala, vanjskim delom stopala i đonom



*Slika 9. Prijem kotrljajućih (prizemnih) lopti unutrašnjim delom stopala*

Prijem unutrašnjim delom stopala je najsigurniji način prijema prizemnih lopti i izvodi se na dva načina

- kada prizemna lopta dolazi frontalno prema igraču, igrač zarotira nogu na spoljnu stranu i postavi unutrašnji deo stopala na pravac kretanja lopte, tako da se lopta lagano odbije od unutrašnjeg dela stopala.
- ovo je dosta nesiguran način prijema lopte i može se primenjivati samo na lagano upućene lopte, koje dolaze frontalno prema igraču koji je prima.
- sigurniji i češći način prijema prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala izvodi se tako da se unutrašnji deo stopala pomeri prema dolazećoj lopti, u neposrednom kontaktu sa loptom noga se zarotira na spljnu stranu i blago se povlači unazad i na taj način lopta se amortizuje ( prima).
- velika površina kojom se prima lopta obezbeđuje veću sigurnost u prijemu lopte na ovaj način.

### **7. 1. 5 Prijem prizemnih lopti vanjskim delom stopala**

Prijem prizemnih lopti vanjskim delom stopala izvodi se na isti način kao i unutrašnjim delom stopala, sa razlikom da se noga zarotira na unutrašnju stranu, a kontakt sa loptom ostvaruje se vanjskim delom stopala.

Prijem lopte na ovaj način je dosta nesiguran (posebno na klizavom terenu), ali je i pored toga često u upotrebi, pa treneri moraju igračima ukazati u samom početku na loše strane tog načina prijema lopte.

Smatram da se takav način prijema lopte koristi pre svega iz pomodnih razloga, jer veliki broj igrača smatra da je samo takav način prijema lopte vrhunsko majstorstvo. Zbog tehničke složenosti ovog elementa u ovom uzrasnom periodu obuci ovog elementa treba posvetiti posebnu pažnju.

## Prijem prizemnih lopti donom



Slika 10.

Pri prijemu prizemnih lopti donom igrač se u odnosu na kotrljajuću loptu postavi frontalno. Noga kojom se prima lopta, u petnom delu neznatno se odvoji od podloge prednji deo stopala postavi se pod uglom od  $45^{\circ}$  u odnosu na podlogu. U neposrednom kontaktu sa loptom noga se lagano pomera unazad i na dole i lopta se na taj način amortizuje (prima).

### Tipične greške pri obučavanju prizemnih lopti

- igrač u odnosu na dolazeću loptu ne zauzme dobar položaj pa se prijem lopte ne može izvršiti na optimalan način (igrač ne stoji okomito na nadolazeću loptu), što je posebno izraženo kod prijema lopte donom,
- kod prijema prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala na bazi amortizacije igrač ne povlači blagovremeno nogu unazad pa dolazi do sudara noge sa loptom.
- Kod prijema spoljnim delom stopala lopta se ne prima najširoom površinom vanjskog dela stopala, pa se lopta nepravilno odbija od noge

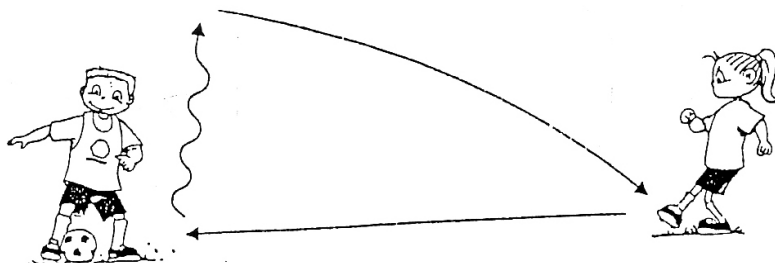
### Vežbe za obučavanje prijema prizemnih (kotrljajućih lopti)

- igrači su raspoređeni u dve vrste jedna naspram druge na rastojanju od 10 m. trče u susret lopti i primaju i predaju loptu na određene načine,
- imitacija pokreta kretanja prema "mrtvoj" lopti, dovođenje noge do lopte i povlačenje noge unazad (amortizacija),
- u mestu jedan igrača prima loptu upućenu nogom ili rukom od saigrača,
- kotrljajuću loptu zaustavlja unutrašnjim delom stopala i istom nogom vraća loptu partneru,
- prijem spoljnim delom stopala i predaja unutrašnjim delom stopala iste noge,
- prijem lopte unutrašnjim i spoljnim delom stopala sa odvođenjem lopte pod uglom od  $90^{\circ}$  na obe strane sa vraćanjem lopte partneru na zadani način,
- prijem lopte posle laganog kretanja prema lopti,
- prijem lopte posle brzog starta prema lopti,
- prijem lopte posle trčanja između markiranih čunjeva, prijem lopte posle preskanja preko niskih prepona ,

- prijem lopte uz pratnju poluaktivnog protivnika,



Slika 11. Prijem lopte u kontaktu sa aktivnim protivnikom



Slika 12. Prijem i predaja lopte unutrašnjim delom stopala



Slika 13. Javljam se – predaj mi loptu

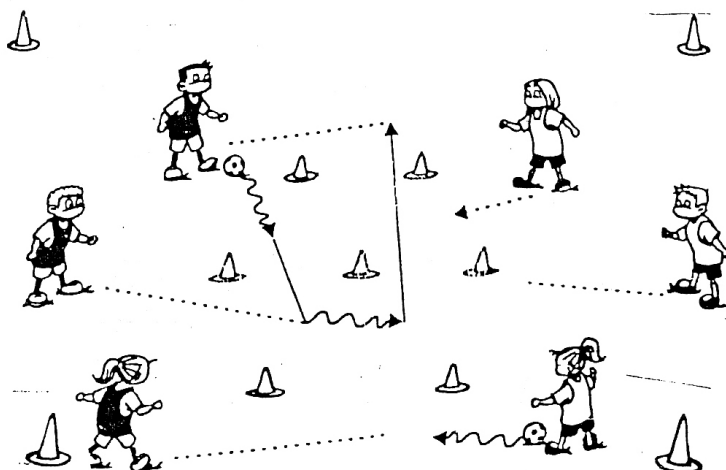
- nekoliko igrača nalazi se u ograničenom prostoru 15 x 15 m. sa 1 loptom svaki od igrača ima svoj broj od 1 – x.
- Igrač koji je na redu da primi loptu prethodno uzvikne svoj broj.
- dodavanja mogu biti od prve ili po zahtevu trenera,
  - posle prijema i vođenja lopte različitim delovima stopala, lopta se predaje saigraču koji se javi
  - Ista vežba sa dve lopte, gde sarađuju igrači: (1–3–5) i (2–4–6),
  - Ista vežba sa tri lopte a parovi su: (1-2), (3–4) i (5–6),
- Cilj igre brzo uočavanje saigrač koji se prvi javi.





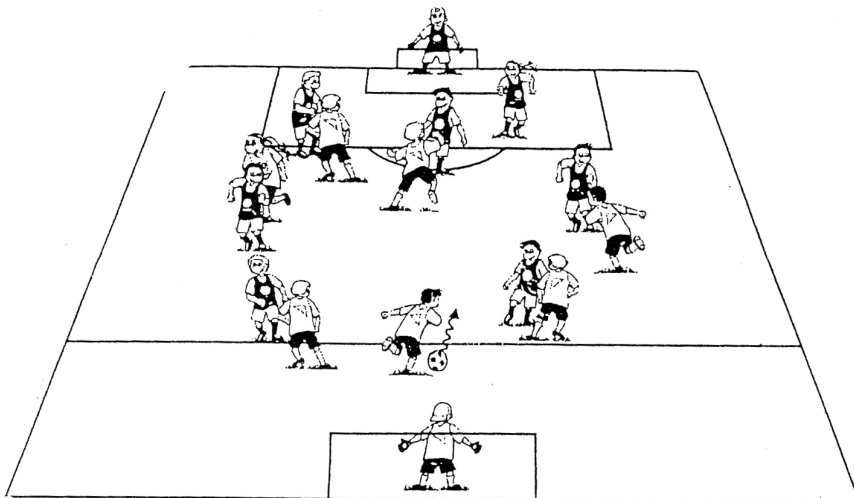
Slika 14. Provuci loptu treneru kroz noge

- u kvadratu 10 X 10 m.igrači vode loptu na razne načine trener povremeno raširi noge,
- igrači to prate i koriste priliku da mu proture loptu kroz noge,
- pobjednik je onaj igrač koji prvi proturi loptu 5 puta između raširenih nogu trenera



Slika 15. Saradnja u ograničenom prostoru

- poen se postiže prevođenjem lopte preko zamišljene linije između čunjeva,
- lopta se može primiti samo ako je prošla kroz gol napravljen od čunjeva u segmentu,
- naglašeno je primanje lopte na bazi amortizacije, sa odnošenjem lopte u stranu,
- u vežbi se koriste raznovrsni prijemi i predaja lopte unutrašnjim delom stopala,
- trener može poništiti gol ako primanje lopte nije izvršeno na zadani način.



Slika 16. Igra na dva gola (7 + 1 : 7 + 1)

- igra se isključivo po zemlji,
- trener daje zadatke u vezi primanja, dodavanja, vođenja i udaraca na gol,
- protivnički tim u fazi odbrane igra: pasivno, poluaktivno i aktivno,
- igra se slobodno i uz ograničen broj dodira,
- gol se postiže isključivo udarcem unutrašnjim delom stopala.
- igre 3 : 3, 4 : 4, 7 : 7 bez i sa golmanima

Slobodna igra sa mnogo primanja na razne načine, vođenja i saradnje.

Predaja bez ometanja, sa poluaktivnim i aktivnim ometanjem

### 7. 1. 6 Prijem lopti posle odbijanja lopte od podloge

Osnovna karakteristika prijema lopti posle odbijanja od podloge sastoji se u činjenici da se takve lopte primaju na bazi klopke - zamke.

Kod prijema lopte na principu zamke, igrač izvrši procenu gde će lopta pasti na podlogu i preduzima potrebne radnje za prijem lopte.

**Na principu klopke – zamke posle odbijanja lopte od podloge lopte mogu primiti:**

- unutrašnjim delom stopala,
- spoljnim delom stopala,
- i donjim delom stopala (đonom)

**Prijem lopte unutrašnjim delom stopala posle odbijanja lopte od podloge**



*Slika 17.*

Pri prijemu lopte unutrašnjim delom stopala stajana noga lagano se savije u zglobu kolena, čvrsto se fiksira za podlogu i na nju se prenese težište tela.

Noga kojom se prima lopta lagano se presavija u zglobu kolena, odvoji se od podloge, stopalo se postavi pod uglom od  $45^{\circ}$  u odnosu na podlogu i napravi zamku u kojoj se prima odbijena lopta

### **Prijem lopte đonom posle odbijanja lopte od podloge**



*Slika 18.*

Pri prijemu odbijene lopte od podloge đonom stajna noga blago je povijena u kolenu i čvrsto se fiksira na podlogu.

Noga kojom se prima lopta povije se u kolenu i podigne se od podloge sa đonom koji je okrenut pod uglom od  $45^{\circ}$  u odnosu na podlogu.

Posle odbijanja lopte od podloge noga se pomera prema lopti i izvrši se blag pritisak na loptu i na taj način lopta se prima.

## Prijem poluvisokih lopti unutrašnjim delom stopala



Slika 19.

Prijem poluvisokih lopti unutrašnjim delom stopala izvodi se na isti način kao i prijem prizemnih lopti s tom razlikom što se kontakt sa loptom ostvaruje u vazduhu.

Pred neposredni kontakt sa loptom zamajna noga se zarotira na spoljnu stranu, noga se u kolenu blago savije i odvoji od tla do visine leta lopte, pri kontaktu sa loptom noga se povlači unazad i lopta se prima na bazi amortizacije. Prijem lopte na ovaj način je efikasan i racionalan, prvenstveno zbog velike širine prijemne površine.

### Tipične greške pri obučavanju prijema poluvisokih lopti

- kod prijema poluvisokih lopti unutrašnjim i spoljnim delom stopala igrači ne procene dobro let lopte,
- kontakt sa loptom ne ostvaruje se najširim (najoptimalnijim) delom stopala, pa se lopta nekontrolisano odbija od stopala,
- pri kontaktu sa loptom igrač ne povlači nogu blagvremeno unazad, pa dolazi do sudara noge sa loptom,
- pri kontaktu sa loptom igrač "ukruti" stopalo, pa nema mogućnosti da se lopta primi na optimalan način.

Kada je reč o prijemu poluvisokih lopti najbitnije je dobro proceniti brzinu kretanja lopte, postaviti se okomito na loptu, usmeriti prema lopti deo tela kojim se lopta prima, i pravovremeno izvršiti radnje za amortizaciju (prijem) lopte, povlačenjem dela tela, kojim se prima lopta unazad.

### Osnovne vežbe za obučavanje prijema poluvisokih lopti:

- u mestu jedan partner podbacuje rukom loptu, drugi je prima na zadani način,
- u kretanju napred – nazad partner asistira partneru prvo rukom, zatim nogom,
- prijem lopte u mestu sa okretom za 90° i 180°,
- lopta se prema partneru upućuje nogom sa srednjih i kratkih rastojanja,

- rad u trojkama i četvorkama u mestu i kretanju sa prijemom vođenjem i dodavanjem lopte – lob udarcima,
- povezivanje prijema, vođenja dodavanja i šutiranja na gol.

### **7. 1. 7 Prijem visokih lopti na grudi**

Prijem lopte na grudi izvodi se tako da se igrač, koji prima loptu postavi u pravcu doleta lopte. U trenutku neposrednog kontakta sa loptom igrač isturi grudi prema lopti i na taj način zaustavlja loptu i izacuje je u prostor nedaleko ispred sebe.

#### **Osnovni taktički zahtevi kod prijema lopti**

U okviru obučavanja prijema lopti na razne načine nije moguće zaobići neke osnovne principe:

- pri prijemu lopte osnovni princip je da se igrač uvek kreće u pravcu lopte,
- posle prijema lopte, loptu treba brzo izneti u bezbedan prostor,
- kada se lopta prima u kontaktu sa protivnikom loptu uvek treba prebaciti na suprotnu nogu (" dalju ") od protivnika.

**Dobar je onaj prijem lopte koji igraču, koji prima loptu omogućuje da akciju nastavi na najbolji mogući način u datoj situaciji.**

#### **Individualne vežbe za obučavanje prijema lopte na grudi**

- igrač sam sebi podbacuje loptu i prima je na grudi,
- igrač vrši iste radnje u laganom kretanju,
- iz žongliranja igrač izbacuje loptu i prima je na grudi u mestu, kretanju i odskoku,

#### **Vežbe u paru za prijem lopte na grudi**

- jedan od saigrača podbacuje loptu rukom, drugi je prima na grudi i posle prijema nastavi da vodi loptu na zadani način
- dodavanje lopte partneru sa podloge, prijem na grudi i povratna prizemna lopta prema saigraču unutrašnjim delom stopala,
- predaja lopte saigraču, prijem lopte na grudi, vođenje lopte i udarac na gol,
- prijem lopte na grudi u laganom bočnom kretanju u odnosu na saigrača.

#### **Vežbe za prijem vođenje i predaju lopte**

Igrači se rasporede u nekoliko kolona frontalno okrenuti jedni prema drugima na rastojanju do 20m, i izvode vežbe u varijantama.

- primanje, predaja i vođenje lopte prema suprotnoj koloni i odlazak na začelje vlastite kolone,
- iste radnje kao u prethodnoj vežbi sa pretrčavanjem u suprotnu kolonu,
- posle prijema i vođenje lopte punom nogom do suprotne kolone, lopta se zaustavlja đonom ispred igrača suprotne kolone, koji natrčava i iz prve predaje loptu čelnom igraču u suprotnoj koloni,
- oba igrača istrčavaju na začelje svoje ili protivničke kolone.

## 7. 1. 8 Nastavno pomoćne igre

Ovo su omiljene igre za sve uzraste fudbalera, ima veliki broj varijacija i načina njihove organizacije. Nezaobilazne su u radu sa najmlađim uzrasnim kategorijama.

Kroz njihovu primenu u radu efikasno se rešavaju problemi obučavanja elemenata primanja, vođenja i predaje lopte u situacionim uslovima.

Posebno je važno naglasiti da treneri daju takve zadatke deci, koje oni mogu uspešno rešavati u skladu sa njihovim tehničkim mogućnostima, pre svega to se odnosi na broj kontakta sa loptom, broj igrača u sredini, veličini kruga i dr.

Pažnja treba da je usmerena na tehnički i taktički deo igre

### **Varijante:**

- 3 :1, 3:2, 4:2, 5:2, 6: 2 ,
- 6:3, 9:3 u tri boje gde su igrači podeljeni u ekipe od po tri igrača posle greške menja se kompletna ekipa u sredini

### **Udarci po lopti (šutiranje lopte na razne načine)**

Udarci po lopti verovatno su najstariji elementi fudbalske igre.

Udarac po lopti predstavlja proces kojim se prenosi snage određenog dela tela, na loptu.

Udarci po lopti najčešće se izvode raznim delovima stopala, ali i natkolenicom i glavom.

Udarena lopta u prostoru može se kretati:

- po podlozi (kotrljajuće lopte),
- poluvisoke lopte (do visine kuka),
- visoke (do visine glave),
- lob lope (elipsoidna putanja).

### **Udarci po lopti na podlozi**

Udarci po lopti na podlozi mogu se izvoditi u odnosu lopte, koje se kreće (kotrljaju) i po lopti koja se nalazi u mirnom stanju ("mrtva lopta").

U oba slučaja udarac po lopti može se izvoditi raznim delovima stopala:

- unutrašnjim delom stopala,
- spoljnim delom stopala,
- punom nogom (ristom stopala),
- vrhom stopala (špicem),
- petom (štiklom).

## Udarac po lopti unutrašnjim delom stopala



Slika 20.

Udarac po lopti unutrašnjim delom stopala, spada u najčešće i najsigurnije udarce po lopti. Unutrašnjim delom stopala moguće je izvesti udarac po lopti koja se kotrlja po podlozi, i po "mrtvoj" lopti koja se nalazi na podlozi.

Pri šutiranju lopte sa podloge unutrašnjim delom stopala, stajna noga (noga oslonca) nalazi se cca 10 cm. od lopte, blago savijena u kolenu sa prstima poravnatim sa čeonim delom lopte. Zamajna noga okrenuta pod uglom od  $90^{\circ}$  u odnosu na stajnu nogu kreće se paralelno sa podlogom. U momentu udara dolazi do kontra okreta trupa i ruku u odnosu na zamajnu nogu.

Zavisno od potrebe jačine udarca i daljine na koju treba prebaciti loptu, trup je blago savijen napred, uspravan ili blago nagnut nazad.

Trener mora imati u vidu da kod dece ovog uzrasta izbegava duža i jača šutiranja unutrašnjim stranom stopala, zbog bolova u preponskom delu i povreda primicača koji se javljaju usled nedovoljno pripremljene i nedovoljno formirane muskulature. Udarac unutrašnjim delom stopala može se koristiti u odnosu na poluvisoke i lob lopte na isti način kao i sa podloge, ali se kontakt sa loptom ostvaruje na visinama od 20 – 30 cm iznad podloge.

### **Vežbe za predaju lopte pojedinačno i u paru**

- lopta se predaje na zadani način stojeći u mestu,
- lopta se postavi na jednako rastojanje između dva saigrača, koji naimenično prilaze lopti predaju loptu prema saigraču i vraćaju se napočetne pozicije,
- krećući se u ograničenom prostoru (šesnaesteru), igrači u kretanju predaju lopte na zadani način
- lopta se dodaje od prve sa prilaženjem i odlaženjem,
- pogoditi na određenom odstojanju mali gol protivnika.

### **Na kratkom rastojanju igrači stoje pored čunjeva, zadaci su:**

- koliko puta možeš oboriti – pogoditi čunj u određenom vremenu,
- koliko puta možeš oboriti čunj slabijom nogom u jedinici vremena,
- koliko puta možeš pogoditi gol širine 1 – 2 m. na rastojanju od 15 – 20 m,
- predaja lopte kroz gol vredi 1 poen,

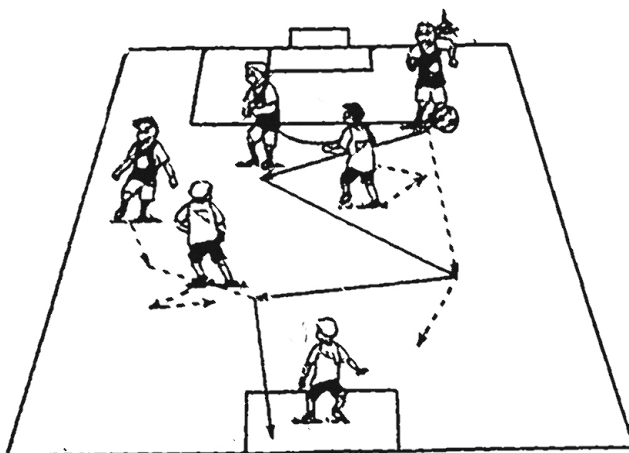
### **Udarci na gol mogu se izvoditi na različite načine, najčešći su :**

- šutiranje sa kraćeg rastojanja kada lopta miruje,

- šutiranje iz slobodnog vođenja lopte ili kroz improvizovani poligon,
- šutiranje posle prijema lopte od trenera ili saigrača,
- šutiranje posle povratne lopte dobijene od trenera.

#### **Driblaj i šutiraj na gol**

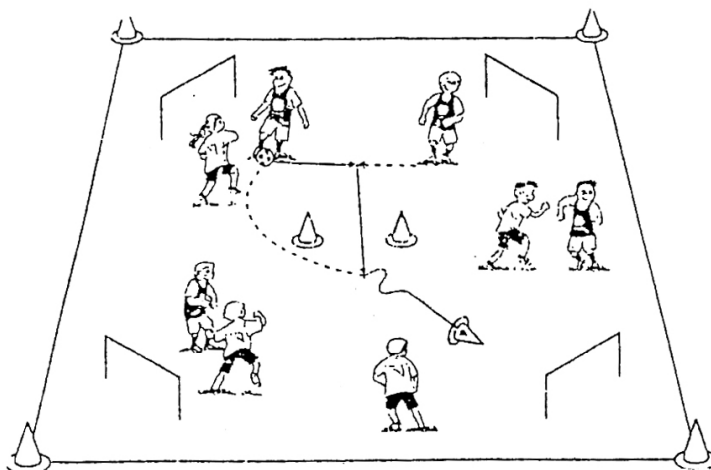
- igrači vode loptu na razne načine driblaju prema голу i šutiraju na gol,
- posle prolaza između 3 – 4 čunja, napadač izvodi udarac na gol, partner je odbrambeni igrač, koji "prati" napadača, ali ne ometa napadača
- trener pasivno ometa dribling i šut na gol,
- posle vođenja lopta se protura sa jedne strane čunja, a igrač obilazi sa druge strane, preuzima loptu i izvodi udarac na gol,
- partner propušta loptu između raširenih nogu, pravi okreti trči za loptom i šutira na gol, posle saradnje igrači menjaju uloge u igri
- sve vežbe obavezno provesti kroz takmičenje i proglašavati pobjednika u igri



*Slika 21. Igra u segmentu 15 x 10 m.*

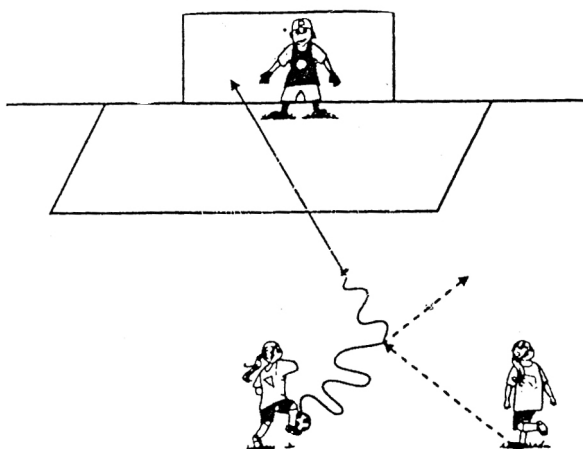
- 3 : 3 i 2 : 2 igraju u ograničenom prostoru sa širim ili užim golovima,
- jedan igrač u fazi odbrane mora da bude na голу,
- na taj način olakšava se saradnja igrača u napadu 2 : 1 i 3 : 2





Slika 22. 4 : 4 na ograničenom prostoru sa čunjevima

Poen se postiže obaranjem čunjeva ili plasiranjem lopte u jedan od golova



Slika 23. Preuzimanje lopte i udarac na gol punom nogom

U savremenoj igri udarac punom nogom (ristom stopala), često se koristi Takvi udarci koriste se za srednja i duga dodavanja, šutiranja na protivnički gol, kao i pri izbacivanju lopte iz zone šuta u dubinu protivničkog polja.

Igrač koji izvodi udarac postavi stajnu nogu, savijenu u zglobu kolena, na cca 10 cm od lopte, sa prstima u ravni sa čeonim delom lopte.

Zamajna noga presavijena u zglobu kolena snažno se presavije unazad, potom izvrši snažan zamah u pravcu kontakta sa loptom.

Mogućnost jakog zamaha daje lopti, veliku snagu i brzinu, pa se ovaj način udaranja po lopti najčešće koristi pri šutu na protivnički gol.

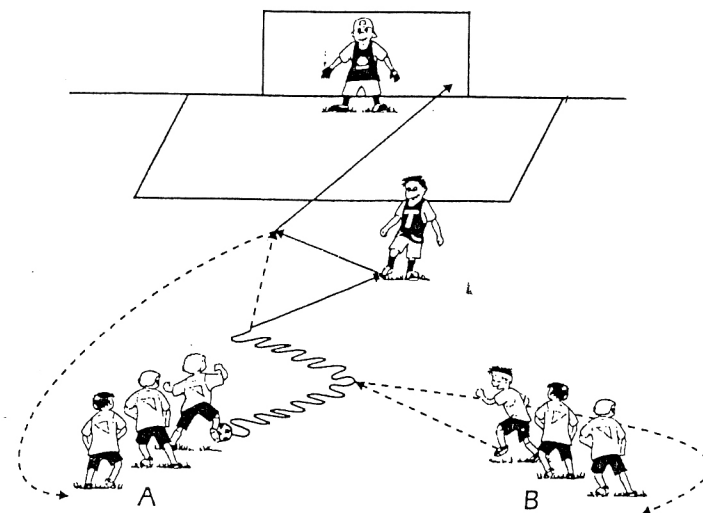
Kontakt sa loptom ostvaruje se punom nogom (ristom stopala).

### Vežbe za obučavanje udarca punom nogom:

- igrač se kreće u ograničenom prostoru vodi loptu i posle snažnog zamaha udara kontrlistano po lopti punom nogom,
- igrač se postavi frontalno u odnosu na odbojnu tablu i izvode udarac punom nogom.

### Udarac na mali gol improvizovan od čunjeva

- dva igrača postavse se svaki na svom голу u rastojanju od 15 - 20 m. između golova
- igrači pokušavaju dati što više golova u određenom vremenu,
- priznaju se golovi samo ako je let lopte ispod pojasa,
- golman ne sme koristiti ruke, razmak između golova se menja.
- igrači se postavse kao na slici i predaju, primaju, vode lopte i šturaju na gol,
- posle izvedenih radnji igrači menjaju mesta,
- udarac na gol izvodi se naizmenično slabijom, pa "boljom nogom",
- vežba se može izvoditi u takmičarskim uslovima,
- igrač koji postigne pogodak dobiva poen,
- pobednik je igrač koji iz određenog broja udaraca prema голу postigne najviše pogodaka.



Slika 24. Udarac na gol posle saradnje dva igrača i trenera

### Igra na dva gola 1 : 1 ( 2 : 2 )

- veličina terena 15 x 15 m.
- trener rukom baca loptu u teren gde su razmešteni igrači,
- od ishoda duela dva igrača zavisi ko će prvi ugroziti protivnički gol,
- pobeđuje ekipa koja postigne više golova,
- parove treba često menjati da bi svi igrači dobili priliku.

## Igra "Viktorija"

Igra dve ekipe na jedan gol.

- golman okrenut leđima prema terenu ubacuje loptu preko glave,
- ekipa koja prihvati loptu napada na gol, dok je lopta u njihovom posedu, druga ekipa brani gol i obratno.

### 7. 1. 9 Udarac unutrašnjim delom risa stopala

Udarac na ovaj način koristi se za srednja i duga dodavanja, dijagonalna dodavanja napred i nazad, centar šut, šut na gol itd..

Putanja kretanja lopte zavisi od položaja stopala, i mesta udarca po lopti, kao i kretanja igrača prema lopti, koje može da bude pod uglom od 45° - 90° stepeni u odnosu na pravac upućivanja lopte (odigravanja).

#### Individualne i grupne vežbe za obučavanje udraca unutrašnjim delom rista stopala

- 8 : 8 izvođenje centar šuta sa obe strane
- jedna ekipa vraća lopte,
- druga ekipa podeli se na dve grupe po 4 igrača,
- jedna grupa centrira, a druga šutira na gol,
- zbrajaju se promašaji i postignuti golovi,
- nakon 10 grešaka ekipe se menjaju,
- pobednik je ekipa koja postigne više golova.,
- centar šut sa "mrtvom" loptom,
- centar šut posle savladavanja poligona za vođenje lopte, 8 : 8 pogađanje markiranog dela terena isključivo udarcem unutrašnjim delom rista stopala, (cilj gađanja obručevi ili čunjevi.

#### Dvoboj u kvadratu

- sa 4 čunja napravi se kvadrat 8 x 8 m.,
- u kvadratu se nalaze dva igrača sa desetak lopti u sredini,
- njihov zadatak je da za određeno vreme napravi što više predaja lopte,
- igračima koji su postavljeni van obeleženog kvadrata
- pobednik je igrač koji napravi više dodavanja,
- igrači u sredini moraju glasno brojati dobro predane lopte,
- svako dodavanje mora biti na različite strane kvadrata.

#### Varijanta:

Sve se odvija kao u prethodnoj igri samo se na linijama kvadrata napravi po jedan gol od čunjeva, kroz koji moraju prebaciti loptu.

Igra se na vreme ili do određenog broja golova.

### 7. 1. 10 Udarac vanjskim delom risa stopala

Ovaj udarac najčešće se koristi pri šutiranju na gol za dodavanja na svim odstojanjima, kod centar šuta i dr.

Za obuku u ovom uzrasnom periodu dosta je složen, ali ga treba uvoditi u rad, da bi mladi fudbaleri polako sticali osnovna znanja o ovom elementu i da bi u kasnije kroz trening i individualni rad ovladali ovom složenom tehnikom.

Za poboljšanje preciznosti i tehnike izvođenja ovog udarca treba koristiti vežbe i igre koje su navedene kod udarca punom nogom i unutrašnjim delom rista stopala i razlika se ogleda u tome što se udarac izvodi spoljnim deolom stopala.

### **7. 1. 11 Udarac vrhom stopala (špicem)**

Ovo je udarac koji se najčešće koristi za brzo reagovanje u različitim uglavnom prinudnim situacijama :

- kod šutiranja na gol iz gužve,
- otklanjanja opasnosti isprad vlastitog gola,
- izbijanje lopte iz nogu protivnika,
- za kratka dodavanja i dr.

Tehnika izvođenja nije previše složena i slična je udarcu unutrašnjim delom stopala. Pri udarcu po lopti špicem, stajna noga postavi se blizu lopte sa vrhovima prstiju u ravnini sa čeonim delom lopte, zamajna noga snažno se zabacuje unazad i silovitim zamahom iz zgloba kolena, kontakt sa loptom ostvaruje se vrhom prstiju (špicem).

Za izvođenje udarca špicem nije potreban veliki prostor, zamah može biti kratak a izaziva snažan efekat.

Lopta udarena na ovaj način može dobiti veliku brzinu i snagu, a često dobivaju i nepravilne putanje, pa mogu biti izuzetno opasne u šutu na gol.

- ukoliko je udarac špicem po lopti u centralni deo lopte udarac je najsnažniji,
- ukoliko je bliži vrhu lopte tada se lopta kreće po zemlji (često i odskake),
- udarcem pri dnu lopte špicem, lopta dobiva visok luk u letu.

#### **Vežbe u ograničenom prostoru**

- u ograničenom prostoru grupa igrača vodi loptu na određeni način i međusobno pokušavaju jedan drugom, špicem, izbaciti loptu van prostora,
- ista igra samo jedan igrač nema loptu i pokušava da za određeno vreme izbaci sve lopte van ograničenog prostora,
- takmičenje u obaranju čunjeva na određenom rastojanju u grupama od 4 ili 6 igrača,
- takmičenje u preciznosti udarca na gol (sa golmanom) špicem (lopta u mirovanju ili posle vođenja lopte).

### **7. 1. 12 Udarac petom (štiklom)**

Udarac petom izvodi se na taj način da igrač koji je u posedu lopte, neovisno od toga da li je lopta u mestu ili pokretu, zamahom pređe preko lopte i u povratku zamajnom nogom izvede udarac petom po čeonom delu lopte. Udarac petom ne spada u grupu složenih tehničkih elemenata, lako se i brzo usvaja u procesu obučavanja.

Uglavnom se koristi za iznenađujuća dodavanja i proigravanja na svim delovima terena, a ponekad u određenim situacijama služi i za šutiranje na gol iz neposredne blizine.

Ovakav udarac nema veliku snagu, ali može u datim situacijama da bude moćno taktičko sredstvo, kojim se uspešno zavaravaju protivnički igarči, pre svih golman.

U obuci dece ovog uzrasta ovaj udarac treba više da posluži kao sredstvo za razvijanje mašte u igri, što je jedan od osnovnih zahteva u rad sa ovim uzrasnim kategorijama.

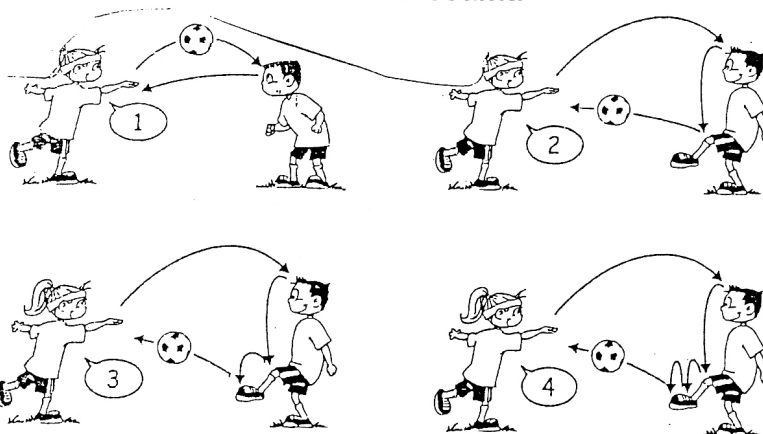
### Vežbe za obučavanje udarca petom

- takmičenje grupa u šutiranju na gol iz mesta (sa golmanom na veći gol, i bez golmana na manji),
- šutiranje petom iz vođenja sa prethodnim okretom za 180° i posle "lažnog" šuta,
- igra na dva gola sa obaveznom poentiranjem udarcem petom.

### Vrati loptu na moju komandu

- dva igrača predaju loptu jedan drugom, igrač koji predao loptu saigraču izdaje komande na koji će mu način vratiti loptu,
- vanjskim unutrašnjim delom, punom nogom, glavom, od prve, posle prijema i dr,
- lopta se dodaje u različitim pravcima u cilju otežavanja zadatka,
- komande se izdaju pre prvog kontakta sa loptom.

### Žongliranje u paru sa finesama



Slika 25.

Dva igrača se dodaju sa loptom nastojeći da loptu održe u vazduhu.

Zadatak je da jedan drugom saopšte broj (jedan, dva, pet...) koliko će puta da žongliraju sa loptom pre vraćanja lopte partneru, nije greška ako lopta padne na podlogu, vežbu treba nastaviti.

Ukoliko su deca slabijeg tehničkog znanja, vežba se može izvoditi sa predajom po podlozi.

Ovakvim vežbama obezbeđuje se varijativnost, brzina reakcije, izbegavanje stvaranja stereotipa, statičnost u ponavljanju istih i sličnih pokreta, razvija se kreativnost, mašta, samostalnost u odlučivanju izbora rešenja.

## **7. 1. 13 Udarac glavom**

U savremenoj fudbalskoj igri udarci glavom (igra glavom) predstavljaju nezaobilazan elemenat tehnike fudbalske igre. Koristi se u svim situacijama na svakom delu terena

Udarac glavom može da se izvode:

- iz mesta sa i bez odraza,
- u kretanju bez odraza,
- u kretanju odrazom sa jedne i obe noge.

**Za uspešnu igru glavom odlučujuću ulogu imaju:**

- procena visine leta i snage lopte,
- odraz prema lopti,
- stabilnost u letu,
- tehnički izveden udarac čelom
- doskok i nastavak kretanja.

Udarac glavom u tehničkom pogledu veoma je složen elemenat tehnike i u obučavanju treba mu posvetiti posebnu pažnju.

Udarac se izvodi tako da se gornji deo tela i glava poviju unazad, ruke povijene u laktovima podignu se neznatno niže od visine ramene ose i okrenu se dlanovima prema dolazećoj lopti.

U neposrednom kontaktu sa loptom gornji deo tela i glava, koji su povijeni unazad, izvrše jak zamah prema dolazećoj lopti, i uz pomoć ruku koje se snažno povlače unazad ostvaruje se kontakt sa loptom najširim delom čela.

Udarac glavom iz mesta u igri se retko primenjuje, ali je nezaobilazan elemenat u metodskom postupku obuci udarca glavom.

**Udarac glavom u odnosu na način kontakta sa loptom:**

- udarac čelom i stranom čela,
- udarac temenom
- udarac potiljkom.

Udarac čelom najčešći je elemenat u igri glavom i treba mu u obučavanju posvetiti posebnu pažnju.

Udarac temenom koristi se u situacijama za prenošenje lopte iz kornera posle centar šuta sa prve na drugu stativu ili kada je igrač leđima okrenut prema голу i izvodi šut na gol.

U radu sa decom treba obezbediti lagane gumene lopte, da ne bi bilo posledica od čestog kontakta glave sa loptom, ako nema laganih lopti, rad treba skratiti na period ne duži od cca10 min ili manji broj uzastopnih ponavljanja.

**U obučavanju u metodskom postupku treba pratiti sledeći red:**

- objašnjenje, uloga i značaj udarca glavom:
- demonstracija,
- imitacija udarca glavom bez lopte,

- igrač u mestu sa loptom u rukama podiže loptu u visini glave i izvodi udarac po lopti čelom,
- igrač u mestu izvodi udarac po lopti, koju podbacuje partner rukom,
- igrač u kretanju lopta u kretanju.

#### **Pojedinačne vežbe za obuku igre glavom**

- imitacija pokreta u vratnom delu i zglobu kuka, sa naglašenim položajem ruku i ramenog pojasa u mestu, kretanju i skoku,
- igrač drži loptu u rukama na visini čela i izvodi udara po lopti, zamah glavom, dovoljno snažan udarac po lopti da lopta ispadne iz ruku,
- igrač sebi podbacuje loptu i udara je glavom (čelom)
- igrač podbacuje loptu i pokušava je udariti glavom u mestu, kretanju i skoku.

#### **Vežbe u paru**

- igrač A podbacuje loptu igraču B koji je vraća glavom,
- igrači A i B pokušavaju da više puta odigravaju loptu glavom,
- igrač A se odrazi od podloge i udara loptu glavom, koju igrač B drži u rukama podignutu visoko u vazduhu,
- jedan od saigrača kreće se unazad i vraća glavom loptu saigraču koji mu podbacuje lopte u kretanju.

#### **U trojkama**

- igrač A dodaje igraču B ovaj u kretanju unazad odigrava igrača C (trougao),
- isto kao u predhodnoj vežbi samo igrač pre predaje jednom odžonglira sa loptom.
- postavljeni u liniji igrači temenom prebacuju loptu jedan drugom i posle izvedenog udarca pretrčavaju na začelje kolone (niz se nastavlja).

#### **U grupi**

- jedan igrač stoji ispred kolone i podbacuje loptu igračima na glavu, onaj ko izvrši udarac po lopti odlazi na začelje kolone,
- napravi se krug od nekoliko igrača, jedan od igrača nalazi se u krugu i dodaje loptu svakom igraču koji mu je vraća, udarcem glavom
- u daljem toku igrač u sredini može loptu vraćati glavom bez prijema lopte u ruke,

#### **Varijanta:**

- igrači su obeleženi brojevima i postavljeni bez reda na obodu šireg kruga, trener proziva određeni broj, a igrač koji se nalazi u krugu i drži loptu u rukama, mora što pre da otkrije mesto prozvanog igrača i preda mu loptu nogom ili rukom, Igrači na obodu kruga stalno menjaju mesta i vraćaju loptu igraču od koga je dobio loptu.

## "Rukomet"

- 8 : 8 igra rukama a gol se postiže samo glavom,
- dve ekipe igraju rukama okolo gola koji je postavljen u sredini terena,
- gol se postiže sa obe strane udarcem glavom, (gol od čunjeva sa golmanom).

## 7. 2 Driblinzi i finte

Driblinzi su jedan od najatraktivnijih elemenata fudbalske igre, ukoliko se koriste pravilno i sa merom, ne kvareći pri tome ritam igre.

Izvode se na svim delovima terena na različite načine zavisno od konkretne situacije, veličine terena i broja igrača u neposrednom okruženju.

### **Preduslovi za uspešno izvođenje driblinga su:**

- da se pri izvođenju driblinga obavezno spusti težište tela,
- da se istovremeno drži pod vizuelnom kontrolom i lopta i protivnik,
- da se procenjuje udaljenost i brzina protivnika koji napada,
- da se u dribling ulazi lagano i opušteno, a da se iz driblinga izlazi energično i brzo,
- važan preduslov za uspešan dribling je ležernost, prirodnost i mekoća pokreta, pre ulaska u dribling, u neposrednom kontaktu sa protivnikom i posle izvedenog driblinga.

Pri izvođenju driblinga, napadač mora da bude svestan činjenice da je dribling tipičan ofanzivni element, koji napadaču daje prednost, i protivnika treba napadati odlučno, bez prethodne pripreme, koja može unapred otkriti nameru napadača.

Kada se radi o obučavanju i treniranju driblinga, praksa je pokazala da se driblinzi mogu "naučiti", ali samo oni posebno talentovani mogu da ih izvode lako i spontano.

Driblinzi su elementi tehnike koji najviše zavise od opšte talentovanosti igrača, ali ni najtalentovaniji igrači ne mogu ih uspešno izvoditi, ako ih u fazi obučavanja u potpunosti ne usvoji i ukoliko u trenažnom procesu te elemente ne vežbaju stalno i uporno, posebno u tzv. situacijim uslovima.

U principu najviše treba trenirati ono što najbolja znaš, a najviše trebaju da treniraju najtalentovaniji igrači.

Trener mora da zna principe individualizacije tehnike fudbalske igre u odnosu na: morfološku, motoričku, psihološku i ostale karakteristike igrača i da u tom kontekstu za određene igrače odabira one elemente koji su primereni karakteristikama određenog igrač.

### **U odnosu na položaj aktivnog protivnika driblinzi se mogu primanjivati:**

- u odnosu na protivnika koji napada frontalno,
- u odnosu na protivnika koji napada sa boka,
- u odnosu na protivnika koji napada od pozadi,
- u odnosu na protivnika koji se kreće u istom smeru i pravcu u tesnom kontaktu sa napadačem.



### **Kada se radi o tehničkom izvođenju driblinga, postoji nekoliko osnovnih grupa:**

- driblinzi sa zavaravajućim pokretima i pretrčavanjem protivnika,
- driblinzi sa preskakanjem lopte na razne načine i u različitim pravcima,
- driblinzi sa zaustavljanjem lopte (kočenjem lopte),
- driblinzi sa izvlačenjem lopte od protivnika.

Poznato je da driblinzi i finte praktično ne mogu jedni bez drugih, ali ovde su namerno rastavljeni, da se bolje uoče karakteristike jednog i drugog elementa.

U okviru mogućnosti i specifičnosti ovog uzrasta biće tretirani samo određeni driblinzi.

### **Metodski postupak:**

- objašnjenje (uloga, primena i značaj),
- demonstracija elementa,
- imitacija (bez lopte),
- bez protivnika sa loptom,
- dribling u odnosu na markirne čunjeve,
- dribling u odnosu na poluaktivnog protivnika,
- dribling u odnosu na aktivnog protivnika.

### **Vežbe bez lopte:**

- slobodno kretanje u ograničenom prostoru sa zamišljenom loptom, i izvođenjem različitih driblinga u odnosu na zamišljenog protivnika,
- obavljanje imitacionih pokreta na trenerove naredbe npr. driblaj, šutiraj i sl.

### **Predvežbe za izvođenje driblinga - tajping nogom**

- pored pruženog konopca (linije na terenu) igrač treba da izvodi različite step i džoging korake u visokom ritmu kretanja.
- ako je linija desno od igrača levom nogom napravi se step korak prema liniji,
- desna noga prelazi preko konopca (linije), dodirne tlo i brzo vrati nazad ne gubeći ritam kretanja,
- ista vežba izvodi se i suprotnom nogom,

### **Vežbe driblovanja**

Dribla se u ograničenom prostoru:

- slobodno,
- sa promenom pravca na zvučni i vidni signal,
- sa promenom lopte, na znak pištaljkom igrač zaustavlja svoju loptu i trči da uzme drugu loptu,

### **Dribling u ograničenom prostoru obeleženo sa čunjevima**

U prostoru se postavi više čunjeva, svaki put kada se prođe pored čunja:

- lopta se vodi oko čunja (jednom),
- menja se noga kojom se vodi lopta,
- menja se način vođenja lopte (unutrašnja, spoljna strana), rolanje sa loptom i dr.)

## Igra "grupisanje"

- igrači sa loptom kreću se sa vođenjem lopte u ograničenom prostoru. U toku rada trener uzvikne dogovoreni znak, igrači ostavljaju lopte i pritrčavaju jedan drugom formiraju parove ili trojke zavisno od zahteva trenera. Igrač koji ostane prekobrojan ispada iz igre.

## Pretrčavanje u zadani segment

- naprave se 4 kvadrata (segmenta) i svaki ima svoj broj.
- Igrači driblaju unutar jednog kvadrata
- kada trener prozove broj segmenta igrači brzo vode loptu u prozvani segment,
- igrač koji pređe poslednji ispada iz igre.



Slika 27. Vežbe driblinga sa oduzimanjem lopte

- vođenje lopte cik – cak sa protivnikom ispred sebe,
- vođenje lopte sa protivnikom pored sebe (zagrađivanje),
- dribling i fintiranje prema slobodnom izboru.

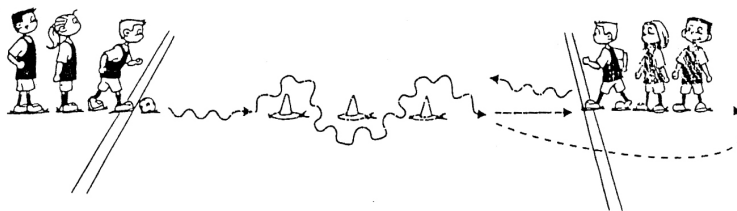


Slika 28. Izbijanje lopte

Igrači se kreću u određenom ograničenom prostoru sa loptom i izvode driblinge na određeni način.

Jedan igrač bez lopte (lovac) pokušava da izbije loptu van terena ispred igrača koji vode loptu na zadani način

Igrač kome je izbijena lopta postaje lovac, a lovac uzima svoju loptu i uključuje se u igru



Slika 29. Štafeta

Dve ili više grupa od po 6 igrača podele se u dve grupe i postave se kao na skici.

Lopta se vodi između 3 čunja, a zatim predaje partneru na suprotnoj strani.

Igrač koji je vodio loptu pretrčava na suprotnu stranu ili se vraća na začelje svoje grupe

U okviru programa rada sa ovim selekcijama biće ukazano na nekoliko osnovnih driblinga.

#### **Osnovni dribling na spoljnu i unutrašnju stranu**

Osnovni dribling na spoljnu i unutrašnju stranu izvodi se na način da igrač, koji naglašeno vodi loptu u određenom pravcu u određenom trenutku, spoljnim ili unutrašnjim delom stopala usmeravaloptu u suprotnom smeru od protivnika i brzo se udalji u odabranom pravcu.

#### **Dribling "lažan" šut**

Dribling "lažan" šut izvodi se u odnosu na protivnika koji dolazi frontalno. Kada napadač proceni da je odbramben igrač na optimalnom rastojanju, izvrši snažan zamah nogom kao da će izvršiti snažan udarac po lopti, pređe zamajnom nogom preko lopte, "povrati" nogu nazad i koresteći trenutnu zbunjenost protivnika odnosi loptu u slobodan prostor.

Kod izvođenja ovog driblinga naročito je važno da napadač "uveri" protivnika u pokazanu prvobitnu nameru, a zatim brzo promeni nameru.

Posle uspele varke lopta se može odneti u više pravaca (levo – desno, napred), u čemu je i velika prednost ovog driblinga.

Dribling "lažan" šut nije složen u tehničkom pogledu, ne traži dugu pripremu, može se izvesti na kratkom prostoru i u brzom kretanju i ne menja znatno ritam igre, što je u savremenom fudbalu veoma značajno.

#### **Greške koje se javljaju u obučavanju i treniranju driblinga**

- napadač ne proceni dobro brzinu kretanja protivnika pa dribling nema puni efekat,
- pri izvođenju driblinga igrač nema dovoljno prirodnosti, spontanosti i mekoće u pokretima što umanjuje efekat iznenađenja,
- pre ulaza u dribling napadač vrši očiglednu pripremu za dribling, što omogućuje odbrambenom igraču da se dodatno pripremi za start,

- u driblingu sa preskakanjem preko lopte igrač ne prenese dovoljno težište tela na stajnu nogu, pa nema mogućnosti za brzu promenu ritma i pravca kretanja,
- kod driblinga sa zaustavljanjem lopte napadač ne pravi dribling kada je u tesnom kontaktu sa protivnikom pa dribling nema pravi efekat,
- posle izvedenog driblinga napadač ne prenese težište tela na stajnu nogu pa nema mogućnosti za brz i efikasan nastavak igre,
- posle uspešnog driblinga napadač se nedovoljno brzo udalji sa mesta driblinga, pa omogućuje protivniku da se ponovo uključi u borbu za loptu,
- pri rolanju lopta se ne povlači bočno unazad, već dijagonalno napred, pri čemu loptu navodi na dohvat noge protivnika,
- posle "izvlačenja" lopte od protivnika napadač ne uđe u prostor između lopte i protivnika, što ostavlja mogućnost odbrambenom igraču da dođe u posed lopte.

### **Završnice**

U trenaznom procesu završnica služi za tehničko – taktičku nadgradnju igre u napadu i odbrani.

U fudbalskoj školi završnica se koristi za sticanje osnovnih taktičkih znanja. (promena mesta, linije kretanja, otvaranje, pokrivanje igrača i dr.).

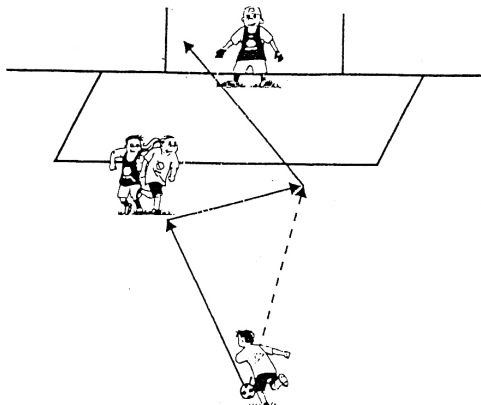
Poseban akcenat je na obučavanju i usavršavanju elemenata šutiranja na gol.

Šutiranje i postizanje gola najveće je zadovoljstvo, za mlade fudbalere, što treneru otvara mogućnost da ostvari atmosferu takmičenja kroz zabavu i radost dečaka.

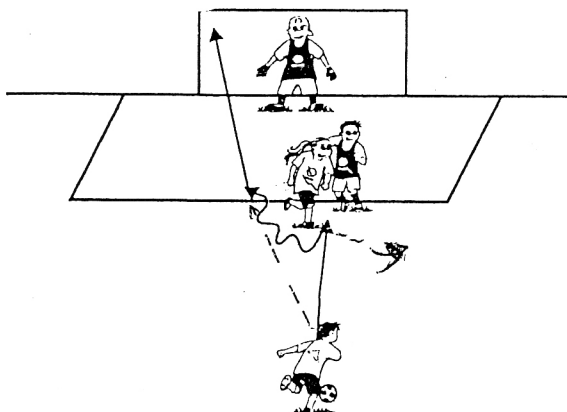
### **Primeri individualnih vežbi napada na gol:**

- vođenje lopte i udarac na gol iz tri pravca različitim delom stopala,
- udarci na gol iz žongliranja, prijema, vođenja i volej udarcem,
- udarac na gol posle zadanog driblinga iz odnosa 1:1 sa poluaktivnim protivnikom
- udarac na gol posle odložene i povratne lopte,

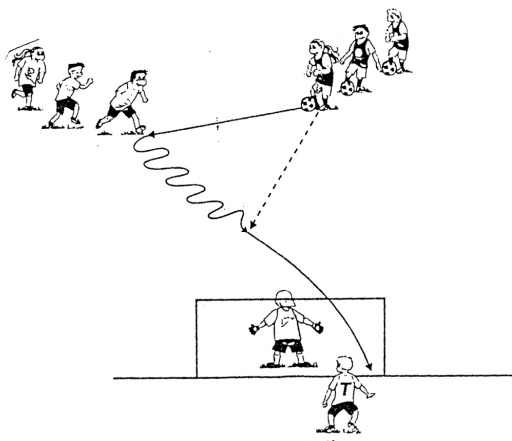
## Primeri vežbi šutiranja na gol posle saradnje



Slika 30. Dodavanje lopte po dijagonali



Slika 31. Dodavanje lopte sa razvođenjem lopte saigraču



Slika 32. Udarac na gol uz ometanje od protiv

## **Fudbalske vežbe i igre za rešavanje različitih zadataka**

- igra u ograničenom prostoru vođenje, dodavanje i šutiranje lopte isključivo slabijom nogom (na dva mala gola),
- 3 : 3 i 4 : 4 igra samo sa levom ili desnom nogom,
- 4 : 4 igra u ograničenom prostoru u sedećem položaju,
- 4 : 4 igra samo na jedan gol, koji se nalazi u centru ograničenog prostora, gol se može postići sa obe strane, (pravila hokeja – igra oko gola),
- gol se ne može postići dok svi igrači jedne ekipe ne dođu u kontakt sa loptom ("ne overe" loptu),

## **7. 3 Vežbe i igre stabilnosti**

Jedna od prvih lekcija koje se obučavaju je, kako održati stabilan položaj i ravnotežu pri promeni ritma, tempa i duela, pri čemu je bitno:

- obavezno spustiti težište tela,
- noge držati u raskoračnom stavu (do širine ramena),
- blaga povijenost u zglobu kuka , kolena i skočnog zgloba.
- haotično trčanje u ograničenom prostoru sa izbegavanjem sudara, poluokreti, okreti i sl.,
- igra u ograničenom prostoru na dva mala gola,
- sa ukrštenim rukama (spojenim šakama) iza leđa,
- odraz u mestu sa poluokretom za 90, 180 i 360 stepeni na jednu i drugu stranu,
- brzo izlomljno kretanje sa zaustavljanjem na zvučni znak trenera i brza promena aktivnosti na trenerove komande,
- 4 : 4 igra u ograničenom prostoru sa dva mala gola, po dva igrača se drže za ruke i ne smeju se rastavljati u toku igre.

### **7. 3. 1 Igre za razvoj stabilnosti**

#### **Borba petlova**

U ograničenom prostoru grupa igrača poskakuje na jednoj nozi i guranjem rame u rame nastoji da protivnika "izbaci" iz ravnoteže.

#### **Varijanta**

- na znak trenera igrači menjaju nogu na kojoj poskakuju,
- igrači iz dubokog čučnja guranjem rame o rame nastoje da protivnika ("izbaci") iz ravnoteže.

#### **Borba konjanika**

U ograničenom prostoru nalazi se više parova. Jedan saigrač nosi svog partnera na raminima i pridržava mu noge rukama. Cilj igre je da se sruši igrač protivničke ekipe. Igra ima takmičarski karakter.

#### **Fiksirani dvoboj**

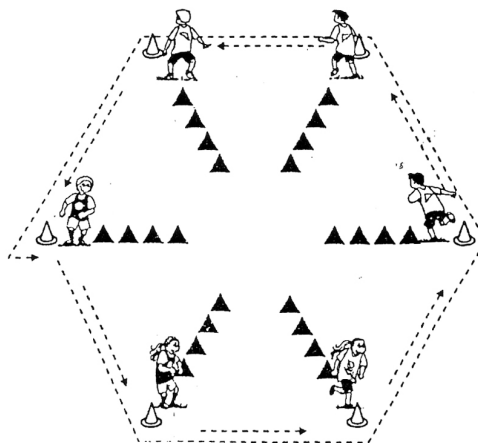
Dva saigrača stoje frontalno jedan prema drugom na dohvat ispruženih ruku.

Ruke su podignute do visine grudi sa otvorenim dlanovima prema partneru i stvarnim i "lažnim" udarcima dlanom u dlan partneri nastoje da jedan drugog "izbace" iz ravnoteže.

### Varka

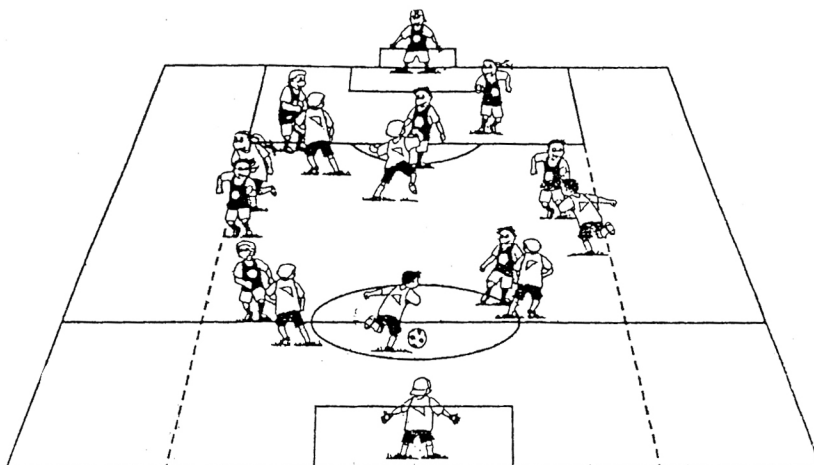
Formira se krug od nekoliko igrača. U sredini kruga nalazi se jedan igrač sa loptom. Igrači u krugu drže ruke opuštene uz telo.

Igrač u sredini kruga može loptu da baci prema određenom igraču ili da zadrži loptu. Igrač koji reaguje a lopta mu nije upućena, ili ne uhvati upućenu loptu dobiva negativne poene (ispada iz igre).



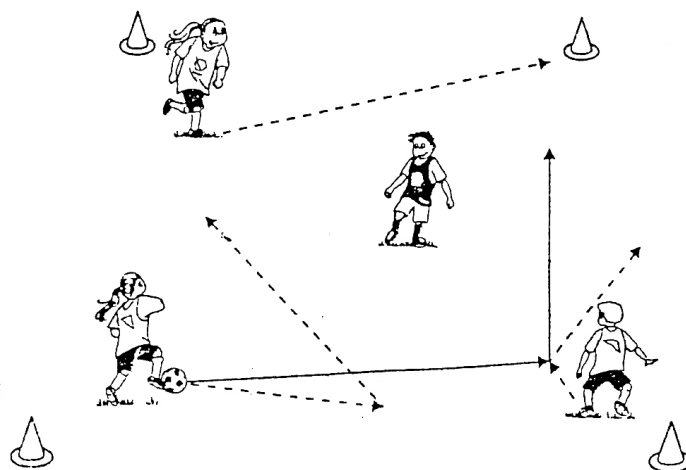
Slika 33. Štafeta u zvezdi

- na znak trenera prvi igrač u koloni trči ceo krug,
  - dolazi na mesto igrača koji je drugi u njegovoj koloni,
  - iste radnje obavljaju svi igrači iz svake kolone,
  - štafeta je završena kada svi igrači naprave krug i stanu na svoje mesto.
- igra se može koristiti za,
- vođenja lopte na razne načine,
  - nošenje lopte rukama na razne načine,
  - vođenje lopte rukama i sl.



Slika 34. 7:7 igra na dva gola na polovini suženog terena  
 Trener daje uputstva u vezi sa prijemom, predajom lopte i šutiranjem na gol

## 7. 4 Vežbe za dečake uzrasta 10-12 god.



Slika 35. 3 : 1 u kvadratu između 4 čunja

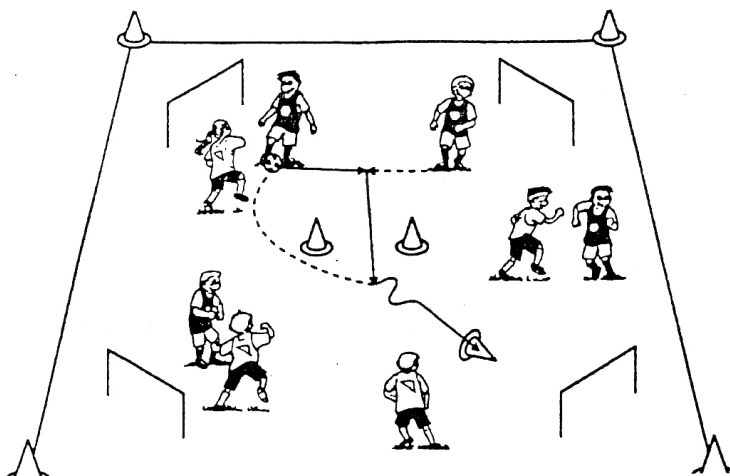
Cilj vežbe: pravovremeno i logično kretanje u odnosu na loptu, saigrače i protivnika

Igrač sa loptom mora uvek imati tri rešenja:

- Mogućnost dodavanja na dva igrača postavljena sa strane i dribling kao pomoćno rešenje.
- Igrači koji primaju loptu moraju biti postavljeni u pravcu raširenih ruku igrača koji ima loptu u posedu.

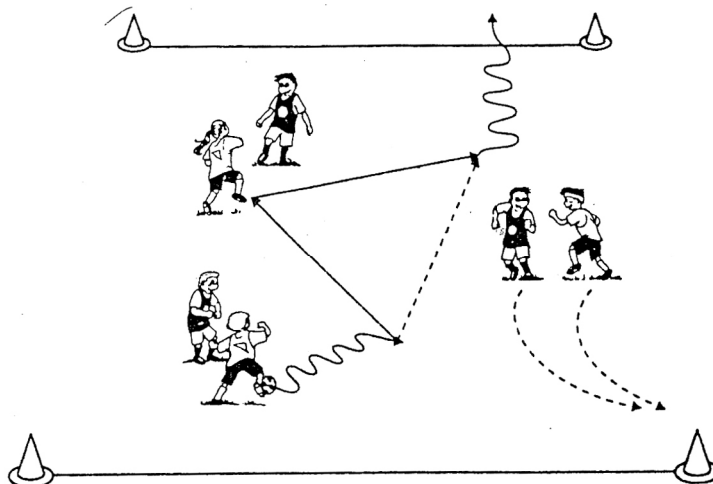


- Način i zamenu uloga u igri određuje trener.



Slika 36. 4 : 4 u o graničenom prostoru 20 x 15m

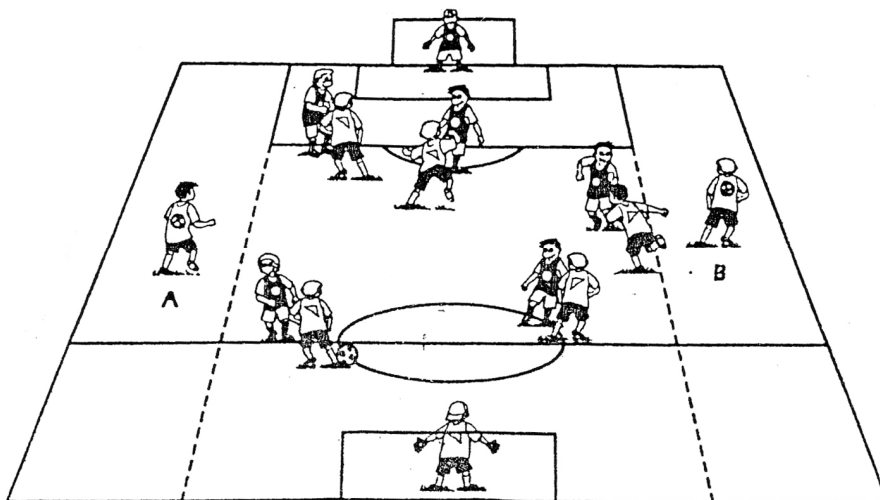
- na 4 ugla obeleženog terena postave se 4 mala gola,
- u centralnom delu terena postavi se gol od čunjeva,
- ekipe igraju po uputstvima trenera,
- gol se može postići samo ako je pre udarac na gol postojala saradnja saigrača između čunjeva.



Slika 37. 3 : 3 u ograničenom prostoru

- cilj igre preneti loptu preko linije odbrane druge ekipe,
- srestva u igri dribling, predaja, lažni manevri,
- pre prenošenja lopte svi igrači moraju da odigraju sa loptom,

- lopta se na polje protivnika može peneti na način vođenja koji odredi trener



Slika 38. Igra 5 : 5 + 2 u ograničenom terenu pola terena ili manje

- u centralnom de terena igraju 5 : 5,
- A i B su džokeri i igraju za tim koji napada,
- A i B ubacuju lopte pred gol i u svom prostoru ne smeju biti napadani,
- Poentiranje glavom vredi 3 poena, na drugi način 1 poen,
- ako odbrana izbaciloptu glavom dobiva 1 poen.

#### **Oduzimanje lopte u stalnom kretanju u prostoru**

Lopta se vodi kroz koridor napravljen od dva čunja u kojima se nalazi jedan branič.

- nakon jednog pokušaja igrači pokušavaju ponovo (isti odbrambeni igrač),
- igrač koji izgubi loptu preuzima ulogu odbrambenog igrača,
- može se napaviti teren sa tri napadača i dva odbrambena igrača,
- cilj igre je postići odnosno sprečiti udarac na gol.

#### **Fudbalske igre sa džokerom**

Igra sa 4 pomoćna igrača

U obeleženom prostoru na polovini terena igraju dve ekipe (1+5 +2 : 1+5+2)

U bočnom koridoru (prostor iza linije šesnaesterca) nalaze se po 2 igrača svake ekipe koji igraju samo u napadu.

Cilj igre je da ekipa koja je u napadu organizuje igru preko bočnih strana, sa što više visoko ubačenih lopti pred gol ( šut na gol glavom).

Posle određenog vremena igrače na boku treba menjati

#### **Varijante**

- 6 : 2 : 6 : 2 džokeri imaju dvostruku ulogu dva igraju po boku, a druga dva iza gola,

- dva džokera po boku igraju celom dužinom terena i igraju za obe ekipe u napadu i njihov zadatak je da ubacuju (centriraju) lopte pred gol,
- džokeri iza gola dohvataju lopte i igraju samo za ekipu u napadu i mogu da asistiraju i iza gola.

U fudbalske igre sa džokerom spadaju igre u kojima jedan ili dva igrača, posebno, markirani pomažu ekipi kada je u napadu ili kada se brani.

Na taj način stvara se višak igrača u zavisnosti od TE – TA zamisli trenera

Džokeri mogu imati različite uloge i ovlašćenja u igri:

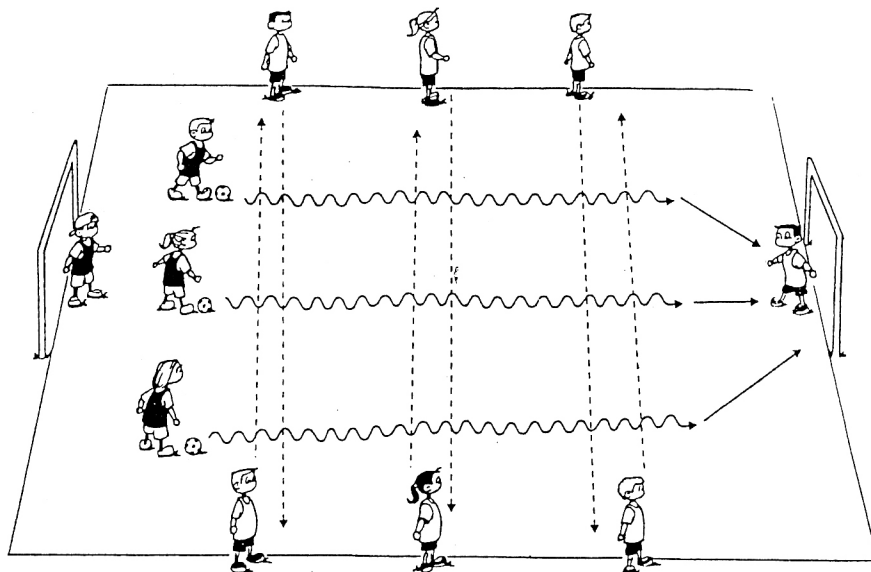
- džokeri imaju pravo na veći ili manji broj dodira sa loptom,
- mogućnost učestvovanja u svim fazama igre,
- imaju pravo postići gol ili izvršiti predaju na razne načine.

Vrlo često "džokera" igraju treneri i tako doprinose kreiranju stila igre ekipe i većoj motivaciji igrača

### Fudbalske igre sa različitim zadacima

Igre sa različitim zadacima vrlo često se primenjuju u trenažnom procesu, a pomoću njih razvijamo i poboljšavamo tehniku, situacionu inteligenciju, razvijamo maštu i fantaziju, osećaj za prostor i vreme, brzinu reakcije na nove zahteve, kao i brzinu rešavanja novih zadataka i situacija koje su u ovim igarama otežane ili isturene u prvi plan.

- 4 : 4 vođenje dodavanje i šutiranje isključivo rukom po zemlji na dva gola,
- 2 : 2, 4 : 4 igra samo jednom ili drugom nogom,
- Igra u sedećem položaju bez ustajanja,
- 4 : 4 igra na samo jedan hokejčki gol,
- Igra na 4 gola igraju dve ekipe pogodak se može postići na svaki gol,



Slika 39. Igra "klatno"

Na rastojanju od 15 – 20m. ostave se igrači kao na skici.

- tri igrača sa loptama napadaju na jedan i drugi gol,
- tri para igrača postave se na ivice terena u razmaku od 3 – 4m, i dokoračnim korakom kreću se poprečno po terenu leđima okrenuti prema napadačima
- igrači sa loptom nastoje da pređu prepreke i izvedu udarac na gol,

### **Hvatalice**

Hvatalice su vrlo popularne vežbe i u trenažnom procesu imaju zadatak da pripreme organizam za veća opterećenja i da podignu nivo raspoloženja učesnika u igri.

Obično se daju na početku aktivnosti kao vežbe zagrevanja.

Uz primenu vežbi hvatalica stiče se:

- spretnost i okretnost, upornost, kod dece se otklanjaju sramežljivost i povlačenje u sebe, naročito ih treba primenjivati u početku formiranja grupa, kada se deca upoznaju, s obzirom na činjenicu da dolaze iz različitih sredina,
- razvijaju osećaj pripadnosti grupi i timu,
- hvatalice se u početku daju kao jednostavne vežbe,
- vremenom se usložnjavaju uz rešavanje složenijih zadataka
- uz primenu pomoćnih sredstava.

### **Lovci u paru**

Dva saigrača se drže za ruke i u ograničenom prostoru hvataju ostale učesnike u igri

Uhvaćeni igrač (par) izlazi iz ograničenog prostora. Pobednik je igrač (par) koji ostane poslednji u krugu.

### **Hvatanje u lanac – zmija**

U obeleženom prostoru kreće se na razne načine grupa igrača.

Jedan igrač je lovac, on hvata ostale igrače u prostoru.

Igrač koji je uhvaćen hvata se u lanac sve dok svi igrači u ograničenom prostoru ne budu ulovljeni.

Kada su svi igrači ulovljeni, formira se zmija koja se kreće u prostoru sa čestim i brzim promenama pravca i ritma kretanja.

### **"Kameni čovek"**

U ograničenom prostoru kreće se na različite načine veći broj igrača.

Jedan ili dva lovca hvataju ostale igrače i nastoji da ih "okamene".

Uhvaćeni igrač stane u mestu sa široko raširenim nogama "okameni se".

"Kameni" čovek može se ponovo aktivirati ako mu se između raširenih nogu provuče neki od igrača koji nisu "okamenjeni".

### **Hvatalica sa loptom**

U ograničenom prostoru nalaze se 1 – 2 lovca i više slobodnih igrača.

Lovci mogu slobodne igrače izbaciti iz igre ili ih "okameniti".

Slobodni igrač se može uhvatiti samo ako nema loptu u rukama.

Cilj igre je snalažljivost za prilaženje i otkrivanje u odnosu na saigrača koji je u posedu lopte i "bežanje" od lovca.

Hvatanjem lopte igrači se spašavaju.

## **Majstori za spasavanje**

Svi učesnici u igri u ograničenom prostoru vode loptu na razne načine.

U igri su 1 ili 2 lovca koji vode loptu i nastoje da ulove ostale saigrače.

Igrač koji je ulovljen izlazi van igre. Igrači u krugu mogu se spasiti:

- sedanjem na loptu,
- podizanjem lopte sa obe ruke iznad glave,
- držanjem lopte sa obe ruke iza leđa,
- poklekom na loptu i sl.

## **Smešna hvatalica "šuga"**

Igra se izvodi u ograničenom prostoru.

Trener odredi igrača koji hvata ostale igrače.

Kada "šuga" dodirne nekog od igrača za određeni deo tela svi igrači u igri trče i drže se za isto mesto sve dotle dok "šuga" ne dotakne drugog igrača za drugi deo tela .

Posle određenog vremena "šuga" se menja.

## **Hvatalica u parovima sa loptom**

U ograničenom prostoru nalazi se 8 – 10 parova sa loptom, lopta se drži u predelu stomaka i igrači je zajedno pridržavaju. Jedan obeleženi par su lovci i nastoje da ulove druge parove.

Par koji je ulovljen postaje lovac.

## **Varijante**

Lopta se može pridržavati:

- grudima,
- leđima,
- glavom i dr.

## **Lovac i lovina**

U igri učestvuje veći broj igrača koji formirani u parove naprave krug.

Van kruga nalaze se lovac i lovina, lovac juri lovinu okolo kruga i nastoji da je sustigne.

Lovina se spasava na taj način što stane ispred bilo koga para u krugu.

U tom trenutku lovac postane lovina, a vanjski igrač u para lovac.

Utisak u igri se pojačava ako lovac dlanom ili peškirom udara lovinu odpozadi.

Cilj igre je da se uloge u igri što češće menjaju.

## **"Kip"**

Za ovu igru može da se iskoristi bilo koja od varijanti koje su opisane.

Kada igrač bude "uhvaćen" ostaje u tom položaju, postaje "kip" sve dok lovac ne ulovi sve ostale igrače.

Kada svi igrači budu uhvaćeni lovac i trener biraju najbolji "kip".

## **"Semafor"**

U ograničenom prostoru 20 x 20 postavi se više igrača

U igri učestvuju svi igrači koji su u ograničenom prostoru. Odrede se dva lovca koji hvataju ostale igrače. U momentu kada su u opasnosti da budu uhvaćeni igrači uzvikuju "Semafor " i tada drugi najbliži igrač utrči ispred lovca, koji više ne može da ulovi tog igrača, i mora da se usmeri prema drugom igraču.

Cilj igre je da se igrači ispomažu u kritičnim situacijama, iskazujući na takav način solidarnost i požrtvovanost za druga.

### **Hvatalice na razlišite načine**

U ograničenom prostoru (kvadrat, pravougaonik, krug) kreće se određeni broj igrača pojedinačno ili u parovima.

Trener odredi jednog ili dva lovca koji love ostale igrače.

Način kretanja u više varijanti određuje trener :

- kretanje normalnim trčećim korakom,
- trčanje sa visoko podignutim kolenima – skip,
- trčanje u niskom skipu – džoging,
- kretanje dokorakom,
- kretanje ukštenim korakom,
- kretanje sa visokim zabacivanjem potkolenica,
- kretanje četvoronoške (ruke – noge) ,
- kretanje sunožnim odrazima,
- poskoci sa jedne noge na drugu isl.

Na isti način na koji se kreće lovina kreću se i lovac.

Princip spašavanja određuje trener za konkretne situacije.

U okviru ukupnih priprema najmlađih fudbalera postoji nekoliko kompleksa različitih aktivnosti, bez kojih se potpuni uspeh bez obzira na evidentu talentovanost, ne može u celosti realizovati.

### **Ritam**

Ritam je pojava koja okružuje čoveka i njegovu biološku sredinu i prosto rečeno nema pojave gde ne dolazi do pojave izmene ritma (dan – noć, zima – leto, toplo – hladno i bezbroj primera iz života i okruženja).

Ritam je nezaobilazna pojava u radu sa mladim igračima.

Ovom segmentu rada trener mora da posveti posebnu pažnju. Kretne tehnike proizišle su iz borbe, igre, plesa, slobodno se može reći iz iskonskih potreba čoveka u njegovom biološkom stasanju. Obučavanjem i usavršavanjem tehnike fudbalske igre mi u celosti usavršavamo svaki pojedinačni pokret. Povezanost ritma i tehnike podrazumeva najviši stepen ovladavanja kretnom tehnikom.

Zbir pojedinačnih ritmova mora se pretočiti u prepoznatljiv ritam koji se manifestuje u zadovoljstvu učestvovanja u okviru programa naše škole.

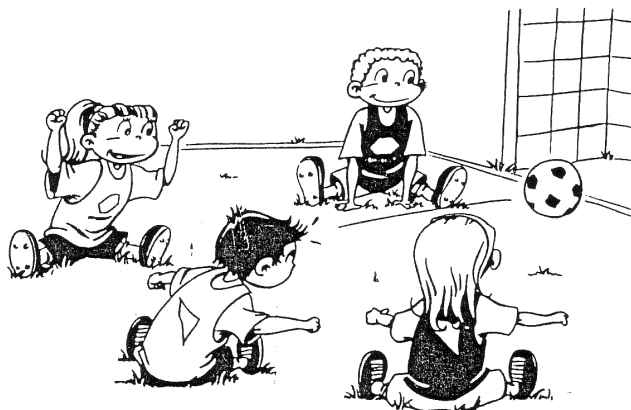
### **Aerobik**

- pojedinačne ritmičke vežbe (po mogućnosti) uz muziku sa loptom,

#### **Vežbe disanja:**

- iz manjeg raskoračnog stava kroz počučanj udahnuti vazduh istovremeno podižući ruke do uzručenja, lopta u jednoj ruci, spuštajući ruke, vršimo izdisaj i prebacujemo loptu u drugu ruku (4 x),
- mali raskoračni stav, ruke sa loptom su ispred tela, kružni pokret ramenima 8 x u jednu 8 x u drugu stranu,
- step u mestu 8 x,
- nakon stepa prelazimo u iskorak nogama u stranu DL DL - LD LD 8 x
- x samo noge

- i 8 x zajedno sa loptom u rukama podižući ih gore i u stranu,( ruke prate pokrete nogu),
- step u mestu 8 x,
- iz stepa kroz polučučanj radimo dokorak DL DL – LD LD 8 x,
- ista vežba kao prethodna stim što se u rad uključuju i ruke podižući ih odozdo na gore 8 x, i 8 x napred nazad, a posle kombinacija 2 x gore – 2 x dole 2 x napred – nazad i dole 8 x,
- step u mestu 8 x,
- iz stepa prelazi se u prekorak nogama DL DL – LD LD 8x lopta je u rukama ispred tela,
- isti pokret nogu sa uključenjem udarca natkolenicom po lopti 8 x,
- step u mestu 8 x,
- visoko podizanje kolena 2 x jedna, 2 x druga noga, s tim što se vrši blag udarac natkolenicom po lopti (8 x),
- ista vežba sa razlikom što ispruženu nogu podižemo prema gore 8x,
- step u mestu 8 x,
- iz stepa prelazimo u pokret da jednu nogu spuštamo pored lopte, a drugom nogom imitiramo udarac po lopti unutrašnjim delom stopala (8 x jedna 8 x druga noga),
- ista vežba ali sada imitiramo udarac punom nogom (8 x jedna, 8 x druga noga),



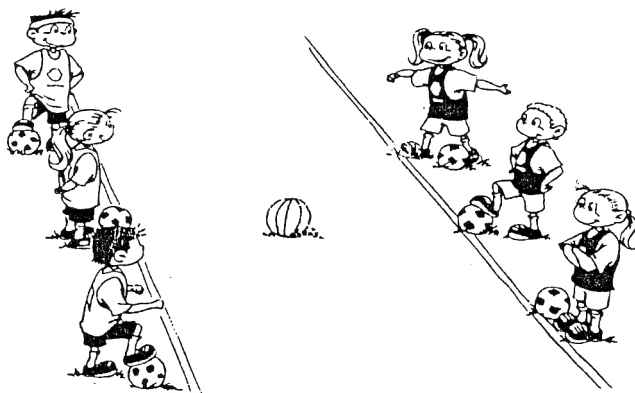
*Slika 40. Sedeći fudbal*

- dve ekipe sastavljene od po 2 – 3 igrača sede u ograničenom prostoru i graju fudbal rukama sedeći na podlozi,
- u toku igre igrači se ne smeju odvajati od podloge,



Slika 41. Pogodi ili obori partnerov čunj

- kratak razmak, igrači stoje pored čunja – markera
- koliko puta možeš pogoditi čunj za x vreme na različite načine šutiranja,
- koliko puta možeš oboriti čunj posle udarca (slabijom) nogom,
- na rastojanju od 15 – 20 m napravi se mali gol na polovini razdaljine između igrača, dodavanje kroz gol vredi jedan poen,
- pobjednik je onaj koji više puta doda loptu kroz gol,
- takmičenje može biti individualno i grupno.



Slika 42. Igra "Bilijar" "Karambol"

- dve ekipe od po 4 igrača postavse jedna prema, drugoj,
- na jednakoj udaljenosti od "medicinke", koja je postavljena u centru ograničenog, prostora svaki igrač ima loptu,



Cilj igre: pogoditi medicinku što više puta u određenom vremenu.

Lopte protivničke ekipe koje pređu na suprotnu stranu koriste se za gađanje medicinke



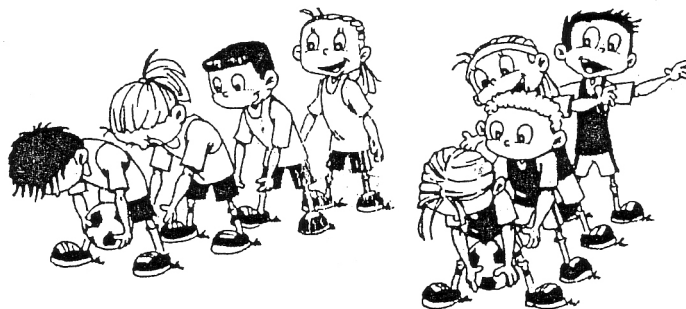
Slika 43. Igra "grupisanje"

Grupa igrača vodi loptu u ograničenom prostoru, kada trener uzvikne određeni broj igrača, ostavljaju lopte i formiraju krug sa zadanim brojem igrača.

Igrač koji ne pronađe krug sa prozvanim brojem ispada iz igre.

#### **Rušenje i branjenje čunjeva**

- Svi igrači se podele u tri ekipe A, B, C,
- Igrači ekipa A i B sa loptama gađaju čunjeve,
- a igrači grupe C bez lopti sprečavaju obaranje čunjeva ne ulazeći u duel sa , igračima iz prve dve grupe.



Slika 44. Provođenje lopte kroz tunel

Učesnici se podele u dve kolone i stoje u raskoračnom stavu, razmaknuti za dužinu ruku.

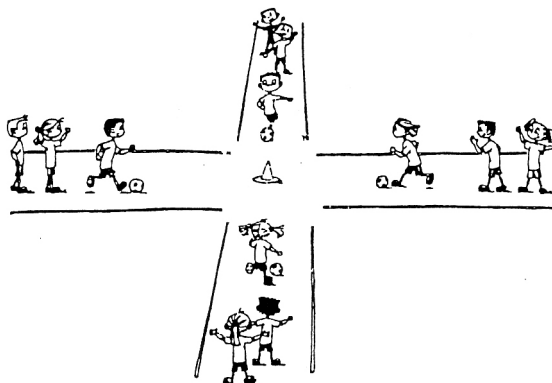
Na znak trenera prvi igrač u koloni gura loptu kroz noge cele kolone, poslednji igrač u koloni preuzima poslednji igrač i na zadane načine prenosi loptu i staje na čelo kolone.

#### **Varijanta**

Igrači stoje u koloni u raskoračnom stavu.

Vežba se ponavlja dok se svi igrači ne izređaju.

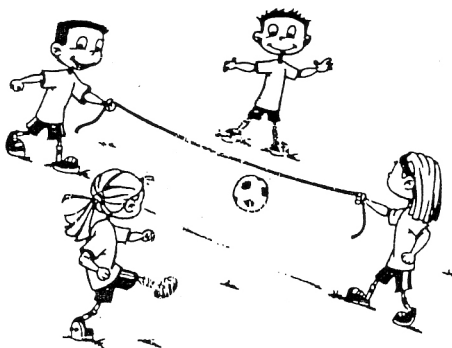
Štafeta se može igrati tako da svi igrači moraju da dohvate loptu, odnosno da je kotrljaju rukama.



Slika 45. Kris – kros formacija

Veoma interesantna organizacija koja nam pruža različite mogućnosti uz maksimalne organizacijske zahteve

- vođenje do i oko čunja i nazad različitim tehnikama,
- prelazak u drugu kolonu sa i bez obilaženja oko čunja,
- prelazak u susednu kolonu sa desne ili leve strane.



Slika 46. Parovi sa konopcem

Jedan par drži konopac, a drugi par izvodi određene vežbe.

Visina konopca je u skladu sa tehničkim zahtevom (primopredaja do visina konopca 30 – 40 cm, igra glavom 100 cm). Uloge menjati posle krupnije greške ili određenog vremenskog razmaka. Dvojica drže konopac i mogu se okretati u krug, a druga dvojica dodaju se preko ili ispod konopca



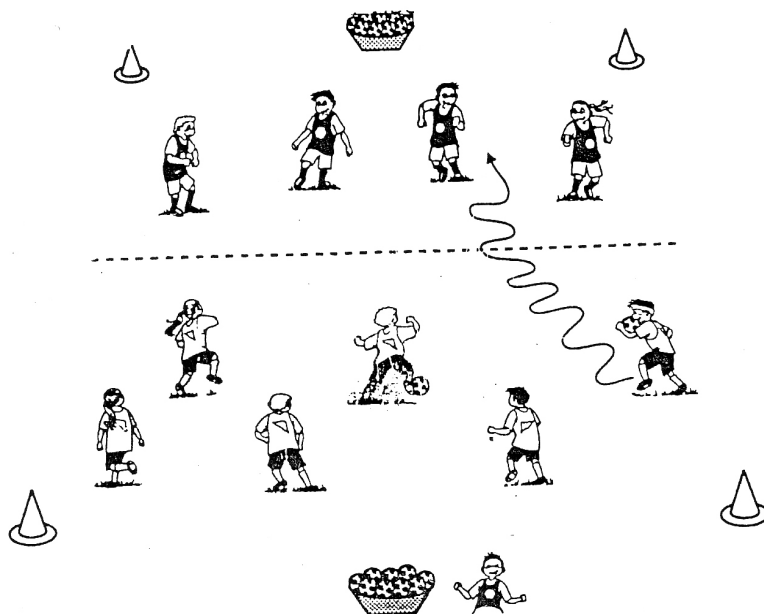
Slika 47. Tenis rukama

Radi se u paru, igrači se drže za jednu ruku i loptu prebacuju drugom rukom.

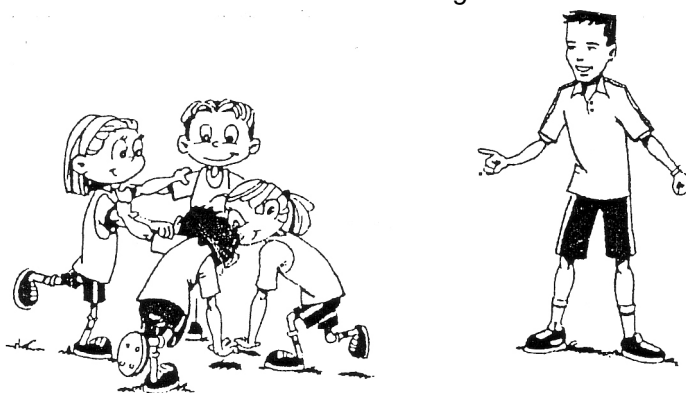
- lopta se prebacuje samo sa jednim kontaktom sa loptom,
- igrači ne smeju rastavljati spojene ruke,
- moraju da se zajednički brzo kreću u prostoru.



Slika 48. Gađanje obruča u pokret



Slika 49. Čudnovate figure



Slika 50. Čudnovate figure"

U ograničenom prostoru kreće se nekoliko četvorki obeleženi sa različitim markerima.

Svaka grupa ima svoju loptu i kreće se u prostoru dodajući se sa loptom.

Na znak trenera svaka grupa se skupi na jedno mesto i izvršavaju zadatke sa loptom koje postavlja trener.

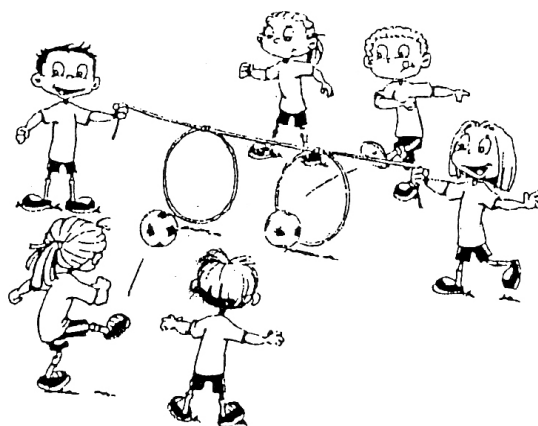
Trener ocenjuje i proglašava najbolju figuri ili najbržu ekipu.



Slika 51. "Obrana kruga"

U odnosu 2 : 1 napadači nastoje da loptu uvedu u obruč, odbrambeni igrač nastoji aktivnom odbranom da ih spreči izbacujući loptu dalje od obruča.

Vežba se može izvoditi na način da se odbrana gola može organizovati da se odbrambeni igrač kreće u položaju žabe, krabe i sl.



Slika 52. Viseći obručevi

Na jednom konopcu dužine 3 – 4 m postave se po žalji 2 – 3 obruča.

Dva igrača drže zategnut konopac na visini koja je potrebna za određenu vežbu

Sa malo mašte mogu se osmisliti razne veoma interesantne zabavne štafetne i druge igre spretnosti.

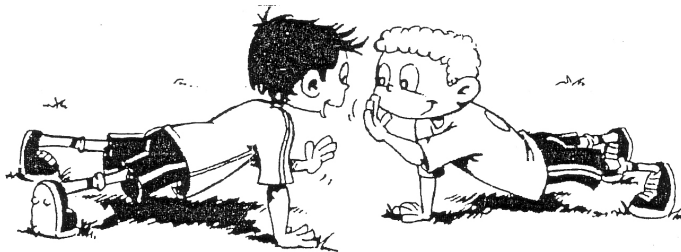


*Slika 53. Hvatalica sa loptom*

U određenom ograničenom prostoru postavi se nekoliko igrača sa loptom i jedan ili dva lovca bez lopte

Igrači sa loptom vode loptu na način koji odredi trener, a lovci pokušavaju da uhvate igrača koji vodi loptu.

Spas je sedanje na loptu ili drugi način koji odredi trener.

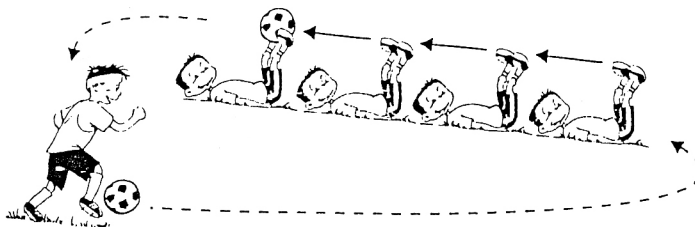


*Slika 54. Borba jaraca*

Dva igrača postavse se u upor za rukama na bliskom rastojanju okrenuti licem u lice.

Svaki igrač nastoji da udari partnera po nadlatici istovremeno izbegavajući udarac po sopstvenoj ruci.

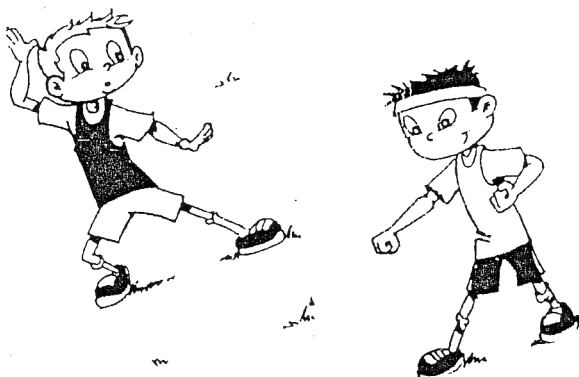
Boduje se svaki uspešan pokušaj.



Slika 55. Prenos lopte nogama

Na podlozi jedna ili više ekipa postave se kao na skici nastoje da loptu prenesu do začelja kolone, prebacujući loptu stopalom. kada lopta dođe do poslednjeg igrača on vodi loptu do čela kolone .

Vežba se može koristiti kao štafetna takmičarska igra.



Slika 56. Nindža kornjača

Igrači se podele u dve grupe i okrenu se jedni prema drugima. Svaka ekipa dobije neko ime.

Kada trener prozove ime određene ekipe svi igrači se brzo dižu i zauzmu stav kao nindža borci.

Trener ocenjuje koji je stav pojedinca ili ekipe uspešniji.

U okviru koncepta razvoja programa rada sa najmlađom selekcijom u klubu, bitno je uspostaviti odnose koji se bitno razlikuju u odnosu na starije uzrasne kategorije mladih fudbalera.

Nešto što je najvažnije u sportu je društveni život, druženje sa svojim vršnjacima, što je osnovni koncept našeg programa.

Poznato je da deca vole da igraju fudbal sa svojim drugovima i zajednička igra, često ima veći značaj od same utakmice, i takvo pozitivno druženje je i dečja, i roditeljska i društvena potreba.

Naša je želja da kroz igru i fudbal pružimo našoj deci doživljaj zajedništva i bliskosti i da se u tom pravcu pruži mogućnost svima da učestvuju ravnopravno

Pod pojmom svima podrazumevamo i mogućnost da i devojčice uzmu ravnopravno učešće u ovom procesu, sa onim sposobnostima koje poseduju u datom trenutku. U tom pogledu socijalna deimenzija dobija veću težinu.

Drugi ne manje važan zaatak je da se kod ove populacije razvije ljubav prema fudbaskoj igri, kako bi i u starijim uzrasnim kategorijama nastavili sa aktivnijim fudbalskim ambicijama.

Svakako u ovom programu mesta ima i za one roditelje koji razumno i bez velikog pritiska na dete i na trenera učestvuju u procesu.

U ovom periodu pažnju treba obratiti, da se kod dece razvijaju sposobnosti:

- da slušaju,
- da pokažu pažnju,
- da pokažu toleranciju,
- da iznalaze kompromise,
- da shvate da su zavisni od drugih,
- da dele odgovornost zajedno sa drugima.

Kada zajedno igraju "dobri i loši" to aktivnosti daje drugačiju dimenziju i druge izazove u odnosu na svakodnevni fudbalski trening, gde imamo igrače podjednakih sposobnosti.

Veoma je značajno u radu često menjati partnere u igri što dovodi do toga da grupa optimalno funkcioniše, na taj način razbijaju se barijere i otpori, stvara se novi identitet .

Stvaranje pozitivnog okruženja podrazumeva stvaranje pozitivne sredine u kojoj se deca zabavljaju i sigurno osećaju da bi se stvorilo okruženje:

- u kome je dozvoljeno pogrešiti, gde su ohrabrenje i pohvala najvažnija sredstva koja trener koristi,
- okruženje u kojem slušamo i obračamo pažnju jedni na druge,
- okruženje koje karakteriše toleranciju i fleksibilnost,
- pozitivni treneri koji prihvataju decu onakvim kakvi jesu,
- pozitivni treneri koji su u interakciji sa decom, koji ozbiljno shvataju njihova osećanja i pokazuju pravi interes za njihove probleme.
- Način komunikacije sa decom je najvažniji, govoriti i raditi stvari koje će učiniti da se deca osećaju prihvaćenim važnim radosnim i uspešnim.

## **7.5 Program i metodika rada početne selekcije U-7 i U-8**

Početnu selekciju predstavljaju dečaci u uzrastu od 7 - 8 godina. Oni pripadaju periodu srednjeg detinjstva, periodu predškolskog i ranog školskog uzrasta, kao i periodu predpuberteta. U ovom periodu dešavaju se česte i burne promene. Bez dublje analize svih promena, biće ukazano, na neke za koje se smatra da ih trener treba znati, kako bi mogao da uspešno radi sa ovom kategorijom igrača.

- u ovom periodu počinje se povećavati vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika,



- disanje je ubrzano i nedovoljno duboko, jer su mišići za disanje nedovoljno razvijeni,
- razvoj inteligencije je u porastu, zapažanje je površno
- pažnja je kratkotrajna i promenljiva, fantazija i mašta su visoko razvijene,
- koncentracija za učenje je ograničena na kratak vremenski period, ali se pojavljuje sposobnost imitacije, deca postaju smela i kreativna,
- interes se prenosi sa individualnih na grupne igre.

Motoričke sposobnosti su različito razvijene,

- fleksibilnost je na visokom nivou,
- brzina je na dobrom stepenu razvoja, a posebno brzina reakcije,
- koordinacija i ravnoteža su u porastu
- u ovom periodu treba raditi na razvoju opšte snage u svrhu prevencije od povreda
- izdržljivost kod dece je povećana, kao posledica intenzivne aktivnosti u igri,
- u ovom periodu na motoričke sposobnosti može se uticati kroz individualne i grupne aktivnosti. (škola, dvorište, uluca i sl.),
- deca u ovom periodu proširuju krug poznanika, na ulici u školi, klubu i dr.
- biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali omogućuju dečaku da se može organizovano baviti fudbalom.
- pošto više nema kao nekada slobodnih prostora, u urbanim sredinama deca su upućena na klubove ili privatne fudbalske škole.

U ovom uzrasnom periodu najvažnije je pridobiti decu da igraju fudbal, da zavole fudbal i da se opredele za bavljenje fudbalom.

Da bi dete počelo uspešno igrati fudbal mora da savlada osnove fudbalske veštine, elemente bazične tehnike. Program rada traje dve godine.

**Tabelarni pregled dvogodišnjih planskih aktivnosti**

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-7)		2. GODINA (U-8)	
	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Lagano trčanje	++	+	+++	+++
Trčanje sa ubrzanjem i uspor.	+	+	++	+++
Slalom trčanje	+	+	++	++
Navikavanje na loptu na tlu	++	++	++	++
Žongliranja sa loptu punom nogom	+	++	++	+++
Udarac unutrašnjim delom stopala	++	+++	+++	+++
Udarac punom nogom	++	++	+++	+++
Vođenje lopte unutrašnjim delom stopala	++	++	+++	+++
Udarac unutrašnjim delom rista stopala	+	++	+++	+++
Primanje unutarnjom stranom stopala	++	++	+++	+++
Dribling unutrašnjom stranom stopala	+	++	+++	+++
Oduzimanje lopte guranjem	+	++	++	++

Vođenje lopte unutrašnjim delom rista	+	++	++	++
Bacanje auta iz mesta				
<b>FIZIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Fleksibilnost	++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	+	++	++	++
Snaga	+	++	++	++
Dopunski program	+	+	++	++
<b>TAKTIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Taktički zahtevi u obuci tehnike	++	++	++	++
Individualne akcije	+	++	++	++
Elementarna saradnja dva saigrača	+	++	++	++
Pomoćna igra 4:1	+	+	++	++
Igra na 2 mala gola	++	++	++	++
Igra na dva mala gola (3x2m, 4x1,5m)	++	++	++	++
<b>NAPOMENA:</b> Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

Ovaj program može se dopuniti i novim sadržajem cca 20% zavisno od znanja i kreativnosti trenera.

## 8. Program i metodika tehničke pripreme

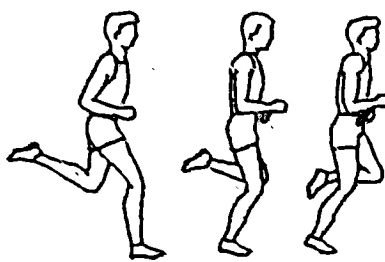
U ovom periodu počinje obučavanje elemenata tehnike, kao i elementarna primena fudbalske igre na dva gola.

### 8.1 Program tehnike kretanja bez lopte

#### 8.1.1 Lagano trčanje

Lagano trčanje ili osnovno kretanje, kako ga nazivaju neki teoretičari, često je prisutno u fudbalskoj igri. Tehnika laganog trčanja podrazumeva uspravan položaj tela i glave igrača. Takav položaj osigurava odraz i kretanje zamajne noge napred. Odraz je lagan i usmeren napred i gore. Na kraju odraza noga se potpuno opruža, zatim savija u kolenu dovodi se u prednji položaj, a potom se spušta na podlogu. Koraci moraju da budu kratki i elastični.

Ruke su savijene u laktovima pod uglom od  $90^\circ$  i slobodno se kreću napred - nazad usklađeno sa radom nogu. Trčanje se izvodi racionalno i opušteno.



Slika 57.

Slično se izvodi i lagano trčanje unazad.

Greške koje se mogu pojaviti u vežbanju u laganom trčanju:

- sedeći stav sa spuštenim kukovima,

- trčanje na celom stopalu, neusklađen rad ruku i nogu,
- loše držanje trupa i glave.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom.

Lagano trčanje može se usavršavati vežbama :

- povezivanje laganog trčanja napred - nazad i bočno,
- povezivanje laganog trčanja i hodanja,
- kombinacija laganog trčanja u mestu i kretanju, napred ili nazad,
- lagano trčanje sa promenom ritma itd.

### **8. 1. 2 Trčanje sa ubrzavanjem i usporavanjem**

Iz laganog trčanja napred, postepenim povećanjem brzine dolazi do ubrzanja od 50%, 70% i 90%, tada se brzo trčanje postepeno usporava do laganog kretanja. Ubrzanje se postiže ili povećanjem frekvencije koraka ili produženjem koraka, ili povećanjem obe ove komponente.

Usporavanje se postiže ili smanjenjem frekvencije ili skraćivanjem koraka.

#### **Metodski postupak**

Povezivanje više trčanja sa ubrzanjem i usporanjem.

#### **Tipične greške:**

Umesto progresivnog ubrzanja igrač izvodi startno ubrzanje. Ova greška ispravlja se na taj način da trener tapšanjem rukama daje pravi ritam kretanja igraču.

Igrač mora da uočava razliku između progresivnog i startnog ubrzanja.

### **8. 1. 3 Slalom trčanje**

Slalom trčanje je krivudavo trčanje i obično se izvodi u srednjem i brzom tempu.

Pri slalom trčanju telo se nagne malo bočno na unutrašnju stranu, dok su koraci spoljne noge nešto duži od koraka unutrašnje noge, pri čemu se održava ista brzina

#### **Metodski postupak**

- slalom trčanje oko lopte, pa oko markirnih stlaka,
- slalom trčanje oko igrača u koloni,
- krivudavo trčanje sa promenom ritma trčanja.

#### **Moguće greške:**

- prenaplašena promena smera trčanja (prelazi u cik-cak trčanje),
- prevelik bočni nagib.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom.

## **8. 2 Metodski postupak u obučavanju tehničkog elementa**

- objašnjenje značaja tehničkog elementa,
- demonstracija izvođenja tehničkog elementa,
- slobodno izvođenje u interpretaciji početnika,

- izvođenje uz korekciju.

## **8. 2. 1 Program tehnike kretanja sa loptom**

- privikavanje na kontakt sa loptom na podlozi
- žongliranje rustom stopala u mestu,
- vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala,
- vođenje lopte unutrašnjom stranom rista stopala,
- udarac unutrašnjom stranom stopala,
- udarac punom nogom,
- udarac unutrašnjom stranom rista stopala
- prijem lopte unutrašnjim delom stopala (amortizacija),
- osnovno oduzimanja lopte guranjem ( remplovanjem)
- bacanje auta iz mesta.

### **Privikavanje na kontakt sa loptom na podlozi**

Privikavanje na kontakt sa loptom na podlozi ostvaruje se primenom određenih tehničkih načina, pomoću kojih se ostvaruje privikavanje stopala na loptu.

Ovo kretanje nije prirodno, pa ga treba pravilno naučiti.

Kroz razne vežbe, dolazi do kontakta raznih delova stopala sa loptom, pri čemu se razvija "osećaj" za loptu, što olakšava ovladavanje složenijim elementima fudbalske tehnike.

## **8. 2. 2 Vežbe za privikavanje na kontakt sa loptom na podlozi**

- "rolanje" lopte donom u mestu napred–nazad,
- "rolanje" lopte donom levo- desno,
- kombinovano " rolanje " lopte donom napred - natrag i levo - desno,
- "rolanje" lopte nazad jednom nogom i zaustavljanje lopte unutrašnjim delom stopala druge noge.
- pravolinisko " rolanje " sa loptom,
- polukružno i kružno "rolanje" sa loptom,
- naizmenična promena kretanja sa loptom udarcima unutrašnjim delom stopala jedne pa druge noge,
- vođenje lopte levo - desno udarcima unutrašnjim i spoljnim delom stopala jedne noge
- vođenje lopte u cik-cak kretanju udarcima spoljnim i unutrašnjim delovima rista stopala
- razne predvežbe za driblinge i fintiranja.

### **Napomena!**

Vežbe se mogu izvoditi različitim loptama (tenis lopte, gumene lopte, manje i veće kožne lopte), jer se na taj način razvija "osećaj" za loptu, kao i specifična koordinacija.

### 8. 2. 3 Žongliranje sa loptom

Pod pojmom žongliranja sa loptom podrazumeva se veština održavanja lopte u vazduhu udarcima po lopti svim dozvoljenim delovima tela.

Žongliranje se može izvoditi u mestu, pokretu sa promenom pravca, sa poskocima, uz promenu ritma kretanja i sl.

Elementi žongliranja sa loptom takvi su elementi, koji se retko, neki gotovo nikako ne koriste u igri, ali je njihova primena i značaj u obučavanju i trenažnom procesu ogroman. Skoro je nemoguće zamisliti trening bez korištenja ovih elemenata.

Kroz vežbe žongliranja sa loptom, na razne načine, u trenažnom procesu postiže se:

- neophodna mekoća pokreta pre kontakta za vreme i posle kontakta sa loptom,
- sigurnost u kontaktu sa loptom (dobija se tzv. "osećaj za loptu"),
- sposobnost kontrolisanja snage udarca po lopti (doziranost udarca),
- poboljšava se fleksibilnost motornog aparata (posebno u zglobu kolena i skočnom zglobu
- razvija se distribucija pažnje (direktno i periferno gledanje),
- uvećava se sposobnost orijentacije u prostoru u odnosu na loptu, protivnika i saigrače,
- elementi žongliranja su povoljne predvežbe za obučavanje složenijih elemenata tehnike.

Elementi žongliranja sa loptom imaju primenu u svim fazama trenažnog procesa u svakom pojedinačnom treningu i času obuke.

- u uvodnom – pripremnom delu treninga kao vežbe zagrevanja,
- u glavnom delu treninga kao međuvežbe ili vežbe relaksacije i predaha između dve aktivnosti visokog intenziteta,
- u završnom delu treninga kao vežba relaksacije.

U praksi se pokazalo da igrači koji su dobro ovladali elementima žongliranja brže i lakše usvajaju ostale složenije elemente fudbalske igre.

U tehničkom pogledu žongliranje se može izvoditi:

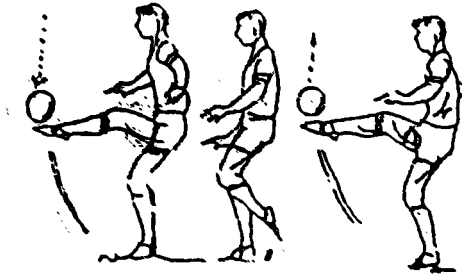
- punom nogom – rustom stopala,
- unutrašnjim delom stopala,
- vanjskim delom stopala,
- natkolenicom i glavom

### 8. 2. 4 Žongliranje punom nogom

Žongliranja su elementi tehnike fudbalske igre kojim se razvija osećaj za loptu u vazduhu, i ima značajnog udela u razvoju specifične koordinacije.

Žongliranje punom nogom (rustom stopala) predstavlja osnovno žongliranje sa loptom, izvodi se posle zamaha nogom u zglobu kolena, kontakta sa loptom ostvaruje se najširim delom rista stopala zamajne noge, noga iz savijenog položaja, lagano se opruža i vraća na podlogu.

Telo je blago povijeno u sva tri zgloba, blago nagnuto napred, ruke su lagano savijene u laktovima.



Slika 58.

### Metodski postupak

U početku trener ili saigrač drže loptu u rukama, dok početnik izvodi udarce po "mrtvoj" lopti.

U daljem postupku početniku se dozvoljava da samostalno žonglira i da nastavi žongliranje i kada mu lopta padne i odbije se od podloge. Prvo se obučava žongliranje boljom nogom, pa slabijom, zatim se žonglira kombinovano, boljom pa slabijom nogom.

Nadgradnju u obučavanju predstavlja zahtev da žongliranje može da bude nisko (visina kolena, stomaka), srednje i visoko (visina prsa, glave i preko glave).

### Tipične greške:

- pri žongliranju rist stopala (puna noga) nije dovoljno zategnut, pa se lopta odbija nepravilno,
- koleno nije dovoljno fleksibilno i udarc po lopti izvodi se iz zgloba kuka.

Ove greške ispravlja se na način da početnik vežba u sedećem položaju (imitira udarac punom nogom), jer u tom položaju igrač je "primoran" da ispruži i zategne rist stopala.

## 8. 2. 5 Vođenje lopte sredinom rista stopala (punom nogom)

- pri vođenju lopte sredinom rista stopala telo je povijeno u sva tri zgloba,
- telo je uspravno i malo nagnuto napred,
- položaj i rad ruku i nogu liči na položaj u trčanju bez lopte,
- prilikom vođenja lopte naglašen je rad potkolenice (potkolenica se snažno zabacuje unazad,
- u kontaktu sa loptom koleno se nalazi iza središta lopte,
- kontakt sa loptom ostvaruje se sredinom rista stopala (punom nogom)
- u momentu pre kontakta sa loptom igrač podiže pogled naviše ili periferno kontroliše prostor, a zatim pogled prenosi na loptu
- ovakav način vođenja lopte više odgovara igračima sa kraćim stopalom,

Ovakav način koristi se u situacijama kada igrač ima ispred sebe veći slobodan prostor, koji želi da brzo pretrči sa loptom.





*Slika 59.*

#### **Metodski postupak**

- vođenje lopte lagano naizmenično levom i desnom nogom,
- vođenje lopte sa ubrzanjem uz stalno podizanje glave i kontrole prostora i lopte,
- vođenje lopte, zaustavljanje lopte đonom, okret za 180 i ponovno vođenje lopte lagano, pa brzo.

#### **Tipične greške:**

- igrač često ne zabacuje potkolenicu dovoljno i ne produžava korak,
- lopta se često ne udara po najširem delu, pa lopte tako udarene ne idu pravoliniski (idu bočno od pravolinijskog kretanja,
- udarac po lopti izvodi se spoljnim i unutarnjim delom rista stopala.

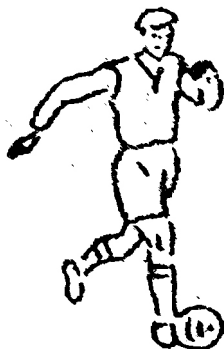
Greške se ispravljaju sintetičkom metodom, prvo u laganom kretanju pa u brzem.

### **8. 2. 6 Vođenje lopte punom nogom – najprirodniji oblik kretanja sa loptom**

Igrač ostvaruje kontakt sa loptom unutrašnjim delom rista stopala.

Položaj tela je isti kao kod vođenja lopte sredinom rista stopala, razlika je u tome što se pri ovom vođenju vrh stopala zarotira na spoljnu stranu.

Na ovaj način lopta se može voditi pravolinijski, i kružnim kretanjem



Slika 60.

### **Metodski postupak**

Metodski postupak je isti kao i kod obuke vođenja lopte punom nogom, s tim što se na isti način obučava i vođenje lopte unutrašnjim delom stopale i jedne i druge noge ( cik – cak vođenje lopte).

Greške koje se pojavljuju pri obuci vođenja lopte punom nogom ispravljaju se sintetičkom metodom.

### **8. 2. 7 Udarci po lopti –šutiranje lopte sa podloge**

Udarac po lopti sa podloge verovatno je najstariji i istovremeno u tehničkom pogledu najčešće primenjivani elemenat fudbalske tehnike.

Sam udarac predstavlja prenošenje snage zamaha dela stopala kojim se izvodi udarac, na loptu, sa ciljem, da se lopta udarcem:

- prebaci na drugi deo terena,
- da se lopta preda saigraču ili,
- da se izvede udarac na gol.

Udarci po lopti na podlozi izvode se raznim delovima stopala i to:

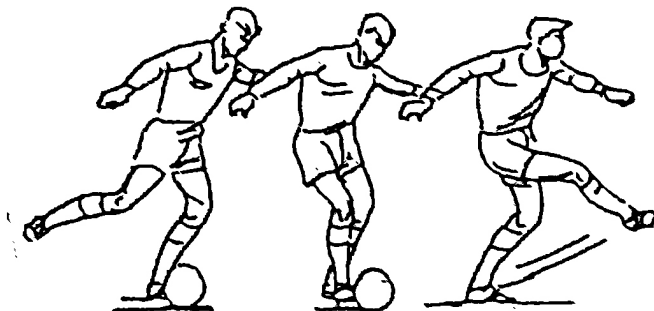
- unutrašnjim delom stopala,
- punom nogom
- vanjskim delom stopala
- vrhom stopala (špicem) i
- petom.

### **8. 2. 8 Udarac po lopti sa podloge unutrašnjim delom stopala**

Udarac unutrašnjim delom stopala po lopti, koja se nalazi na podlozi najčešći je način na koji se ostvaruje kontaktu sa loptom. Udarac se izvodi tako što igrač koji izvodi udarac priđe lopti frontalno, stajnu nogu blago savijenu u kolenu postavi tako, da su prsti u ravnini sa čeonim delom lopte. Stajna i zamajna noga moraju biti pod uglom od 90%. Zamajna noga blago se zarotira na spoljnu stranu i zamahom iz zgloba kuka i dodatnim zamahom iz zgloba kolena izvodi

se udarc po lopti, kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom unutrašnjeg dela stopala.

Udarcem unutrašnjim delom stopala ne postiže se velika snaga udarca, ali se postiže velika preciznost i sigurnost predaje lopte na srednjim i kratkim distancama.



Slika 61.

### Metodski postupak

- jedan igrač blago pritiska loptu rukom ili nogom, a drugi prilazi frontalno i izvodi udarac po lopti,
- igrač se postavi frontalno prema odbojnoj tabli i izvodi udarac po lopti, koja se odbija prema njemu,
- dva igrača postavse se frontalno jedan prema drugom i dodaju i primaju lopte donom, ili unutrašnjim delom stopala.
- dva igrača postavse se frontalno jedan prema drugom i skipujući lagano u mestu, unutrašnjim delom stopala predaju "od prve" loptu jedan drugom,
- dva saigrača kreću se frontalno jedan prema drugom predaju loptu jedan drugom unutrašnjim delom stopala, posle predaje vraćaju se bočno nazad.
- vođenje lopte prema голу na zadani način i udarac na gol unutrašnjim delom stopala.

### Tipične greške i njihovo ispravljanje

- u momentu udarca stajna noga ne nalazi se pored lopte,
- u momentu udarca stajna i zamajna noga ne prave pravi ugao,
- udarac se ne ostvaruje najširim delom unutrašnjeg dela stopala.

Greške se ispravljaju prvo na fiksiranoj lopti, udarcima u mantinelu i vežbama u parovima.

## 8. 2. 9 Udarac sredinom rista stopala (punom nogom)

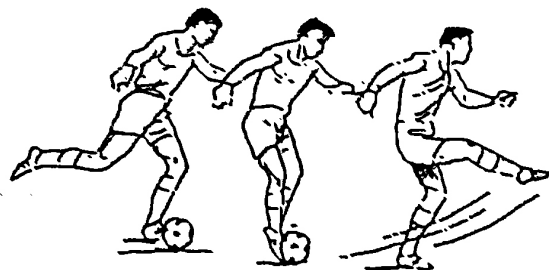
Udarac sredinom rista stopala (punom nogom) izvodi se u situacijama kada se igrač i lopta nađu u istoj liniji.

Igrač koji izvodi udarac postavi stajnu nogu pored lopte sa prstima u ravnini čeonog dela lopte.

Kontakt sa loptom ostvaruje se punim stopalom. (najširim delom rista stopala)

Udarac punom nogom zbog snage i brzine kretanja lopte najčešće se koristi kod udarca na gol, posebno pri izvođenju "slobodnih" udaraca.

Udarac punom nogom je najprirodniji pokret, jer prati osnovnu liniju kretanja noge u pokretu.



Slika 62.

### Metodski postupak

S obzirom na značaj i težinu ovog elementa preporučljivo je da početnici prođu određene predvežbe:

- jedan igrač drži loptu obema rukama na podlozi, a drugi izvodi udarac punom nogom (udarci se izvode naizmenično jednom i drugim nogom), pri čemu rist stopala mora biti zategnut, a koleno fleksibilno.
- igrač se kreće u laganom skipu i izvodi udarac po lopti, koja se odbija od odbojne table.

Nakon predvežbi obučavanje se provodi sintetičkom metodom kroz vežbe u parovima:

- dva igrača postavljaju se frontalno jedan prema drugom i predaju loptu udarcem punom nogom,
- igrač vodi loptu prema saigraču, na zadani način, predaje loptu punom nogom i vraća se bočno na polazno mesto, a vežbu nastavlja drugi saigrač.
- dva saigrača postavljaju se frontalno jedan prema drugom predaju loptu udarcem "od prve" punom nogom
- vođenje lopte na zadani način i udarac na gol punom nogom

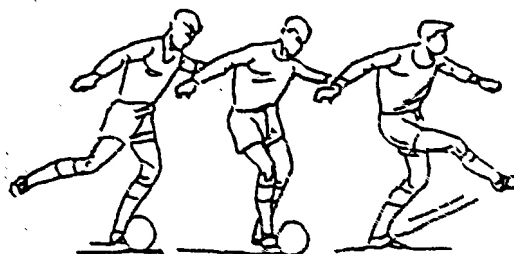
### Tipične greške:

- pri šutu na gol punom nogom rist stopala zamajne noge nedovoljno se zategne,
- vrh stopala stajne noge ne nalazi u istoj liniji sa čeonim delom lopte
- kod udarca punom nogom, koleno se ne postavi u istu liniju sa loptom,
- udarac se izvodi zamahom iz zgloba kuka, pri čemu se lopta više gura, nego što se udara.

Greške se ispravljaju analitičkom metodom (deo po deo), a kada se isprave ponovo se udarac izvodi sintetički.

## 8. 2. 10 Udarac unutrašnjim delom rista stopala

- pri udarcu unutrašnjim delom rista stopala pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se sa pravcem mesta gde se nalazi lopta,
- kada se izvodi udarac stajna noga nalazi se bočno i nedaleko od lopte,
- telo je postavljeno bočno od lopte, a gornji deo tela napravi blagi otklon u stranu gde se upućuje lopta,
- u kontaktu sa loptom vrh stopala zarotira se na spoljnu stranu, a peta prema unutra. (mora se napraviti razlika između udarca unutrašnjim delom stopla, i udarca unutarnjim delom rista stopala).



Slika 63.

### Metodski postupak

- jedan igrač drži loptu rukama na podlozi, drugi posle nekoliko koraka prilazi lopti i izvodi udarac unutrašnjim delom rista stopala,
- igrač skipuje u mestu polubočno okrenut prema odbojnoj tabli i izvodi udarac u odbojni zid,
- igrač se kreće paralelno sa odbojnim zidom i "od prve" udara loptu, koja se odbija od odbojne table,
- vođenje lopte punom nogom prema голу i udarac na gol unutrašnjim delom rista stopala.

### Tipične greške:

- lopta se udara van središta što proizvodi rotaciono kretanje lopte,
- početnici često ne razlikuju udarac unutrašnjim delom rista stopala od udarca unutrašnjom stranom stopala.

Greške se ispravljaju analitičkim metodom na fiksiranoj lopti ili udarcima u zid.

## 8. 2. 11 Prijem prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala

Prijem prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala najsigurniji je i najčešći način prijema lopte u fudbalskoj igri. Prijem se vrši na taj način što igrač, kada se nađe na pravcu kretanja lopte, nogu kojom prima loptu, blago zarotira na spoljnu stranu, unutrašnji deo stopala postavi u pravcau kretanja lopte i blago pomeri nogu prema lopti, pri neposrednom kontaktu sa loptom, noga se blago povlači unazad i na taj način dolazi do amortizacije i prijema lopte.



Slika 64.

### Metodski postupak

- vežbe se izvode u parovima, jedan od saigrača prvo rukom, zatim nogom, predaje prizemnu loptu saigraču koji je prima na zadani način,
- posle prijema lopte u mestu prelazi se na prijem lopte u kretanju prema lopti,
- prijem lopte u kombinaciji sa vođenjem lopte i udaracima na gol.

### Tipične greške:

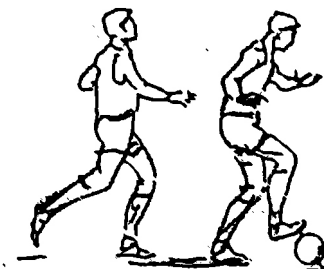
- prekasno isturanje noge prema lopti, odnosno prekasno povlačenje stopala unazad,
- "kruto" postavljeno stopalo,
- lopta beži u stranu, jer između stopala stajne i zamajne noge nije bilo optimalnog odnosa.

Greške se ispravljaju analitičkom metodom kroz imitaciju prijema bez lopte.

## 8. 2. 12 Prijem prizemnih lopti đonom

Kod prijema prizemnih lopti đonom igrač koji prima loptu postavi se frontalno u odnosu na pravac kretanja lopte, peta se neznatno odvoji od podloge i laganose povlači unazad, na taj način lopta se amortizuje i prima.

Prijem "lob" lopti đonom izvodi se tako što igrač koji prima loptu blago odvoji petu od podloge, prednji deo stopala podigne pod uglom od 45° u odnosu na podlogu. Kada se lopta nađe na dohvata noge igrač blago "pritiska" loptu i na taj način je prima.



Slika 65.

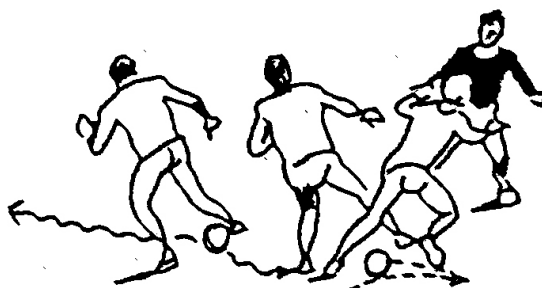
Metodski postupak i ispravljanje grešaka, kod prijema lopte donom iste su kao kod prijema lopte unutrašnjim delom stopala.

Za uvežbavanje ovog elementa mogu se koristiti iste vežbe kao kod obuke prijema lopte unutrašnjim delom stopala.

## 8. 2. 13 Osnovni dribling unutrašnjom stranom stopala

Pri vođenju lopte prema nadolazećem protivniku, igrač sa loptom naglašeno nagoveštava kretanje u određenom pravcu. U trenutku kada se protivnik nađe u određenom položaju (napadač, igrač sa loptom uvek je napadač) iznenadnom i brzom promenom pravca i ritma kretanja, odvodi loptu unutrašnjim delom stopala u suprotnom pravcu od prethodnog kretanja.

Za uspešnost osnovnog driblinga pored pravovremene promene pravca i ritma kretanja, bitan elemenat je dobra procena brzine kretanja protivnika i razdaljina u odnosu na protivnika koji nastoji da oduzme loptu.



Slika 66.

### Metodski postupak

- imitacija driblinga u mestu bez lopte,
- imitacija driblinga u mestu sa loptom,
- vežbanje driblinga u laganom kretanju,
- vežbanje driblinga u odnosu na poluaktivnog i aktivnog protivnika.

### Vežbe obučavanja osnovnog driblinga unutrašnjim delom stopala

- vođenje lopte u cik-cak kretanju sa odnošenjem lopte unutrašnjim delom stopala,
- "zavrtanje" lopte unutrašnjim delom stopala leve i desne noge (akcentat na pravilnom radu potkolenice),
- imitacija driblinga u laganom kretanju bez protivnika,
- vežbe u parovima sa poluaktivnim i aktivnim protivnikom,
- povezivanje istog driblinga jednom u levo, drugi put u desno,
- kombinacija vođenja lopte, driblinga i udaraca prema голу na zadani način.

### Tipične greške:

- igrač prekasno ili prerano izvodi dribling,
- igrač pri izvođenju driblinga ne "odnosi" loptu dovoljno u stranu i ne uđe u prostor između lopte i protivnika, pa lopta ostaje na dohvata protivnika
- nedovoljna naglašena promena ritma kretanja posle izlaska iz driblinga.

Greške se ispravljaju analitičkom metodom, predvežbama, pa vežbama sa poluaktivnim i aktivnim protivnikom.

## 8. 2. 14 Osnovni dribling vanjskim delom stopala

Ovaj dribling u metodskom postupku identičan je sa osnovnim driblingom unutrašnjom stranom stopala sa razlikom, da se lopta odvodi spoljnim delom stopala. U, metodskom postupku kod obučavanja osnovnog driblinga na spoljnu stranu primenjuju iste vežbe kao i u prethodno obrađivanom driblingu.

## 8. 2. 15 Dribling „lažan“ šut

Dribling " lažan" šut često se koristi u igri u odnosu na protivnike koji dolaze frontalno. U takvim situacijama kada se napadač nađe na određenom rastojanju od protivnika napadač izvrši snažan zamah zamajnom nogom u pracu lopte. Takav potez izaziva trenutni strah od udarca loptom i najčešća reakcija je okretanje leđa prema lopti i zaštita od lopte rukama. Situaciju, kada odbrambeni igrač nema vizuelni kontakt sa loptom, napadač koristi da zamajnom nogom pređe preko lopte, " povrati" nogu unazad i ponovnim blagim udarcem odvodi loptu levo ili desno pored protivnika.

Dribling " lažan" šut u tehničkom pogledu nije složen i veoma je efikasan u bliskom frontalnom kontaktu sa protivniko.

Vrednost driblinga "lažan šut" ogleda se u mogućnosti da se lopta posle driblinga može odvesti u više pravca u odnosu na protivnika svim delovima stopala



Slika 67.

### Metodski postupak

Metodski postupak, vežbe za obučavanje, greške koje se pokazuju u potpunosti su iste kao i kod ranije obučavanih driblinga u potpunosti su iste kao pri obučavanju osnovnih driblinga.

## 8. 3 Igra glavom (udarci glavom)

U savremenoj fudalskoj igri udarac po lopti glavom (igra glavom) ima veliki značaj i veliku primenu u igri. Veoma je važno da se već u početnoj fazi obuke, igrače treba obučavati osnovnim tehnikama u igri glavom. Zbog specifičnosti ovog elementa treba dati poseban tretman i onim pojedincima koji imaju izražene predispozicije za igru glavom (zavidna visina, dobra skočnost, dobra procena leta lopte, hrabrost i dr.). Trener mora da izdvoji takve igrače i posveti im posebnu pažnju u procesu obučavanja ovog elementa. Udarci glavom mogu se izvesti iz mesta, kretanja, i zaleta sa odrazom sa jedne i sa obe noge.



### 8. 3. 1 Udarac glavom iz mesta (bez odraza i u pokretu)

Udarac glavom bez odraza u igri se retko primenjuje, ali je u obuci igre glavom, u početnoj fazi u metodskom postupku nezaobilazan elemenat, kao predvežba za usvajanje složenijih elemenata u igri glavom.

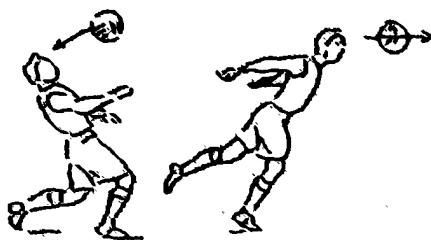
Udarac glavom bez odraza izvodi se tako da se igrač postavi frontalno u odnosu na dolazeću loptu.

Igrač napravi iskorak jednom nogom prema lopti, kolena su blago savijena, a trup i glava su u blagom zaklonu. Ruke su podignute u visini ramena i savijene u laktovima, sa dlanovima okrenutim napred.

U neposrednom kontaktu sa loptom kolena se ispravljaju, gornji deo tela pomera se zajedno sa glavom napred, a kukovi unazad. Težište tela prenosi se sa zadnje na prednju nogu.

Kontakt sa loptom ostvaruje se sredinom čela, nakon izvedenog udarca gornji deo tela nastavlja pomeranje u smeru udarene lopte.

Udarac glavom u pokretu u principu izvodi se na isti način kao i udarac iz mesta, s tom razlikom što se kontakt sa loptom ostvaruje posle kretanja pa lopta dobija veću brzinu i snagu.



Slika 68.

#### Metodski postupak

- igrač zauzme osnovni stav za udarac glavom i vrši imitaciju udarca glavom,
- jedan igrač drži loptu u rukama u visini glave saigrača, koji izvodi udarac po "mrtvoj" lopti,
- jedan od saigrača (ili trener) podbacuje loptu u visini glave igrača, koji izvodi udarac glavom,
- igrač se lagano kreće prema podbačenoj lopti i izvodi udarac glavom.

#### Tipične greške:

- igrač ne proceni dobro let lopte, pa ne može da ostvari kontakt sa loptom na optimalan način,
- kontakt sa loptom ne ostvaruje se najširim delom čela, pa se lopta nekontrolisano odbija od zamišljenog cilja.
- nema dovoljno snažnog zamaha telom i posebno dodatnog trzaja glavom, tako udarena lopta nema dovoljno snage i brzine,
- greške se moraju otkloniti u najranijoj fazi obučavanja.

## **8. 4 Oduzimanje lopte od protivnika**

Oduzimanje lopte od protivnika podrazumeva akcije koje odbrambeni igrač svesno preduzima, da bi došao u posed lopte.

Postoji više načina kako može da se oduzme lopta od protivnika:

- oduzimanje lopte bez direktnog kontakta sa protivnikom,
- oduzimanje lopte u direktnom kontaktu sa protivnikom,

### **8. 4. 1 Oduzimanje lopte bez direktnog kontakta sa protivnikom (presecanjem)**

Oduzimanje lopte bez kontakta (presecanjem) najlakši je način oduzimanja lopte od protivnika.

Oduzimanja lopte od protivnika na ovaj način sastoji se proceni odbrambenog igrača, gde će lopta od strane protivnika biti upućena prema njegovom saigraču, (pročita nameru protivnika) utrčava u taj prostor gde je lopta upućena i dolazi u posed lopte, bez kontakta sa protivnikom.

### **8. 4. 2 Oduzimanje lopte u direktnom kontaktu sa protivnikom**

Oduzimanje lopte od protivnika najčešće se ostvaruje u direktnom kontaktu sa protivnikom. Osnovni princip u oduzimanju lopte u direktnom kontaktu sa protivnikom sastoji se u korištenju snage, veštine i brzine u odnosu na protivnika, na način koji je dozvoljen pravilima fudbalske igre

Treba naglasiti da efekat iznenađenja ima značajnu ulogu u oduzimanju lopte od protivnika

Najoptimalniji trenutak za ulaz u kontakt sa protivnikom je trenutak kada protivnik prima loptu ili kada mu lopta nije pod potpunom kontrolom

Direktan kontakt sa protivnikom može se ostvariti na nekoliko načina:

- guranje sa protivnikom rame u rame (remplovanje),
- oduzimanje lopte od protivnika guranjem noga o nogu,
- oduzimanje lopte od protivnika " ulaženjem" protivniku u liniju kretanja.

### **8. 4. 3 Oduzimanje lopte od protivnika guranjem rame u rame (remplovanje)**

Oduzimanje lopte guranjem rame u rame, sa protivnikom primenjuje se u situacijama kada se odbrambeni igrač i napadač kreću u istom smeru i dođu u direktni kontakt rame u rame.

Pored snage koja je neophodna u ovom načinu oduzimanja lopte od protivnika neophodna, je veština i procena momenta kada se napadač nalazi na "krivoj" nozi (kada nema čvrst oslonac na podlozi), da se u tom trenutku ostvari kontakt sa protivnikom.

Treba znati i na to stalno upozoravati igrače da upotreba ruku u odnosu na protivnika nije dozvoljena.



Slika 69.

#### **8. 4. 4 Oduzimanje lopte od protivnika guranjem ( noga na nogu)**

Oduzimanje lopte guranjem, noga na nogu, najčešći je način oduzimanja prizemnih lopti od protivnika.

Oduzimanje lopte od protivnika guranjem noga na nogu primenjuje se u situacijama :

- kada su obrambeni igrač i napadač u frontalnom odnosu jedan prema drugom.
- kada se odbrambeni igrač i napadač kreću u istom pravcu u neposrednoj blizini (na dohvat ispružene noge)

Kada se odbrambeni igrač nađe u situaciji da mu napadač prilazi frontalno preduzima određene radnje sa ciljem da oduzme loptu od protivnika.

Približi se protivniku na dohvat noge, težište tela prenosi se na stajnu nogu, blago povijenu u zglobu kolena.

Zamajna noga zarotira se na spoljnu stranu i snažnim zamahom iz zgloba kuka i kolena , izvrši udarac po lopti, unutrašnjim delom stopala.

Pored snage koja je u borbi za loptu na ovaj način veoma važna, ne sme se zanemariti ni veština i brzina, koja je pored dominacije u snazi važan faktor za uspešno oduzimanje lopte od protivnika.

#### **8. 4. 5 Oduzimanje lopte od napadača koji se kreće u istom pravcu sa odbrambenim igračem**

U situaciji kada se odbrambeni igrač i napadač nađu u tesnom kontaktu lopta se može oduzimati na dva načina:

- U trenutku kada odbrambeni igrač dođe u kontakt rame u rame sa napadačem, napravi poluokret prema napadaču i unutrašnjim delom stopala "dalje" noge snažno udari po lopti sa ciljem da zaustavi kretanje napadača i oduzme mu loptu, ili zaustavi kretanje protivnika izbacivanjem lopte iz nogu protivnika
- U drugoj situaciji odbrambeni igrač u pogodnom trenutku "bližom" nogom izvrši udarac po lopti, na taj način što vrhom cipale ( špicem) izbacilo loptu iz linije kretanja napadača u prostor bočno od napadača, "propusti" napadača da ponesen snagom zaleta i inercijom sopstvenog kretanja, protrči u prazan prostor Odbrambeni igrač utrčava u prostor

gde se nalazi "izbijena" lopta, preuzima loptu i odvodi je dalje od protivnika.

#### **8. 4. 6 Oduzimanje lopte "ulaženjem" u liniju kretanja protivniku**

U situaciji kada se odbrambeni igrač i napadač kreću u istom smeru u tesnom kontaktu, odbrambeni igrač čeka trenutak kada napadač da "jači for", i trenutno izgubi kontrolu nad loptom, ulazi u liniju kretanja napadaču i preuzme kontrolu nad loptom.

Posle preuzimanja kontrole nad loptom odbrambeni igrač nastavi kretanje u prethodnom pravcu.

Posle nekoliko koraka kretanja sa loptom u istom pravcu, odbrambeni igrač nastavi da vodi loptu polukružnom putanjom, "prevodi" loptu na dalju nogu od protivnika i usmerava kretanje u suprotnom pravcu u odnosu na predhodno kretanje (vodi loptu prema protivničkom голу)

##### **Metodski postupak**

- dva saigrača postavse se frontalno jedan prema drugom i imitiraju (bez lopte) osnovne pokrete za oduzimanje lopte od protivnika
- jedan od saigrača vodi lagano loptu prema protivniku, koji mu dolazi u susret i izvodi osnovna oduzimanja lopte, pri čemu je igrač koji vodi loptu poluaktivan,
- oduzimanje lopte od protivnika koji je poluaktivan i aktivan.

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

- odbrambeni igrač ne odabere povoljan trenutak za napad na protivnika koji je u posedu lopte.
- oduzimaje lopte ne odvija se na propisan način, obrambeni igrač koristi ruke na nedozvoljn način (guranje rukama ),
- odbrambeni igrač napada na protivnika u momentu kada napadač ima čvrst oslonac na podlozi pa ga je "teško odgurati" od lopte na propisan način.



## **9. Program i metodika fizičke pripreme**

Mladi fudbaleri moraju biti obuhvaćeni svestranim zdravstvom - higijenskim vaspitanjem u smislu očuvanja i poboljšanja funkcionisanja lokomotornog, kardiovaskularnog, respiratornog i digestivnog sistema.

U ovom uzrastu dete treba ovladati osnovnim motoričkim sposobnostima, te steći naviku pravilnog držanja tela, posebno kičmenog stuba

Sa aspekta motoričkih veština dete treba da savlada razne oblike kretanja, kao što su: hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, kotrljanje, hvatanje, bacanje raznih lopti, puzanje, provlačenje, razne elementarne igre i sl.

Na ovoj osnovi treba graditi program fizičkih priprema za ovu uzrasnu kategoriju.

### **9.1 Fleksibilnost**

Poboljšanje fleksibilnosti osnovni je faktor programa fizičkih priprema početnika. Dobra fleksibilnost omogućuje lakše izvođenje različitih pokreta i veština i pomaže u prevenciji od povreda.

Biti fleksibilan znači imati veliku amplitudu pokreta u pojedinim zglobovima.

Kod fudbalera najvažnija je fleksibilnost u zglobu kuka, zgloba kolena, i skočnog zgloba.

Kod početnika u program razvoja fleksibilnosti treba uključiti sve zglobove, uz primenu aktivne metode fleksibilnosti, koja se sastoji od kontrolisanih zamaha, koji ne prelaze normalni obim pokreta u pojedinim zglobovima.

Pre vežbi fleksibilnosti preporučljivo je generalno zagrevanje, koje se sastoji od rotacije zglobova i kratke aerobne aktivnosti u trajanju do 6 minuta.

U treningu fleksibilnosti primenjuje se kompleks od 6-8 vežbi.



Slika 70. 1-2 vežbe za ruke i rameni pojas, 2-3 vežbe za trup, 2-3 vežbe za noge

Vežbe se ponavljaju 6-8 puta.

## 9. 2 Koordinacija

Koordinacija je kompleksna motorička sposobnost bez koje se ne može zamisliti vrhunski fudbaler. Uz fleksibilnost, brzinu, snagu i izdržljivost koordinacija predstavlja osnovu vrhunske fizičke pripreme.

Koordinacija omogućuje maksimalno usvajanje i usavršavanje elemenata fudbalske tehnike.

Uz dobru koordinaciju pripremljenost početnik će brže usvajati tehniku i potrošiti će manje energije za njenu interpretaciju. Na razvoju koordinacije treba početi sa radom što ranije pre svega sa vežbama za razvoj koordinacije ruku i nogu, ravnoteže i osećaja za balans i preciznost.

Razvoj koordinacije može se provoditi uz pomoć vežbi okretnosti i spretnosti na tlu i u vazduhu.

U razvoju koordinacije posebno su važne razne elementarne i sportske igre.

Vežbe se ponavljaju 4 - 5 puta. Igre traju 5 - 6 minuta.

Na jednom treningu koordinacije ukupno se radi 8 - 10 min.

Pre vežbi koordinacije potrebno je prethodno napraviti kompletno zagrevanje.

### Primer koordinacijskih vežbi za početnike:

- puzanje po podlozi,
- kotrljanje po podlozi,
- predvežbe za kolut napred,
- predvežbe za kolut nazad,
- brze promene stavova (sedenje, ležanje na leđima, ustajanje itd.),
- razni okreti u stojećem stavu,

- razna bacanja i hvatanja
- hvatanje odbijenih lopti,
- hodanje po uskim linijama, gimnastičkoj gredi,
- razni preskoci,
- štafete spretnosti, poligon spretnosti itd.

## 9. 3 Brzina

U uzrastu od 7 - 8 godina početnike treba obučavati:

- tehniku trčanja sa ubrzanjem,
- brzog trčanja,
- na razvoju brzine motoričke reakcije,
- na brzinu prvog pokreta za ruke i noge,
- kao i na frekvenciji koraka.

U ovom uzrastu može se dosta uticati na brzinu motoričke reakcije, radi se o jednostavnoj reakciji na unapred određeni znak (npr. znak rukom kreni - stani).

Počinju se primenjivati predvežbe za startnu brzinu i za brzinu promene smera trčanja

Metodom ponavljanja izvodi se brzo:

- 3 - 4 vežbe u 3 - 4 ponavljanja,
- 3 serije sa pauzama između serija,
- od 2 - 3 minuta.

Vežbe se mogu primenjivati u kompleksima u kojima se kombinuju vežbe za brzinu reakcije, startnu brzinu i brzinu promene smera kretanja.

**Primeri kompleksnih vežbi:**

- brza imitacija pokreta (pokret pokazuje trener),
- start napred iz ležanja na stomaku,
- trčanje sa ubrzanjem,
- start napred iz četvoronožnog stava,
- brzo slalom trčanje oko stalaka,
- start napred iz iskoračnog stava (5 -10m)
- start napred iz raskoračnog stava (5 -10m),
- brzo i lagano trčanje u mestu,
- brzo i lagano trčanje na određeni ritam,
- brzo "slalom" trčanje oko igrača,
- brzo skip trčanje u obeleženom prostoru,
- kombinacija brzog kratkog i produženog koraka,
- brzi poskoci na jednoj nozi napred,
- brzi poskoci sunožno prema napred,
- brzi poskoci raznožno-sunožno itd.



## 9. 4 Snaga

U ovom uzrasnom periodu treba početi sa primenom najelementarnijih vežbi za jačanje svih mišićnih grupa. U ovim vežbama savlađuje se vlastita težina tela.

Vežbe se daju u kompleksu od:

- 4 - 6 vežbi (1 vežba za ruke i rameni pojas,
- 1 - 2 vežbe za trbušnu muskulaturu,
- 1 - 2 vežbe za leđnu muskulaturu i
- 1 - 2 vežbe za muskulaturu nogu).

Vežbe se izvode dinamičkom metodom, lagano, sa obaveznim vežbama relaksacije između svake vežbe za razvoj snage.

### **Primeri kompleksnih vežbi snage:**

- sklekovi u predručenju i zaručenju,
- podizanje trupa iz ležećeg položaja na leđima sa savijenim kolenima,
- podizanje tela iz ležećeg položaja na stomaku sa rukama iza leđa,
- počučnji, poskoci itd.

Primeri igara za razvoj snage:

- guranje rukama u parovima preko obeležene linije,
- guranje leđima preko obeležene linije,
- hvatalice (lovice) iz čučnja, poskoci na jednoj i obe noge itd.
- poligon sastavljen iz vežbi snage,
- " borba petlova", borba "konjanika" navlačenja u parovima i sl.

## **10. Program i metodika taktičke pripreme**

Taktička priprema za početnike ustvari je uvod u taktičku pripremu i realizuje se:

- kroz usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz obučavanje tehničkih elemenata,
- individualnim akcijama,
- elementarnoj saradnji između 2 saigrača,
- nastavno pomoćnim igrama,
- igrama na dva mala gola,
- igrama na 2 gola dimenzija 4 x 1,5m,
- prijateljskim-turnirskim utakmicama.

### **10.1 Taktički zahtevi vezani uz obučavanje tehničkih elemenata**

- uz obučavanje vođenja lopte početnike treba privikavati na kontrolu lopte i prostora, na taj način da se pogled prenosi sa lopte na prostor oko lopte
- početnike treba navikavati da u kontaktu sa protivnikom loptu treba "držati" na daljoj nozi od protivnika
- pre izvođenja šuta prema голу, treba neposredno pre udarca uočiti poziciju lopte i golmana (distribucija pažnje),
- pri obučavanju prijema lopte igrača treba upozoravati da uvek mora ići u susret lopti, kako se ne bi stvorila mogućnost da protivnik "preseče" loptu
- posle prijema lopte igrača treba navikavati da primljenu loptu brzo iznese u "bezbedan" prostor, dalje od protivnika i sopstvenog gola
- pri pokušaju oduzimanja lopte od protivnika, igrač mora da direktno gleda loptu, a perifernim gledanjem pokrete protivnika,
- momenat za napad na loptu je trenutak, kada protivnik trenutno izgubi kontrolu nad loptom,

## 10. 2 Individualne akcije

Od individualnih sredstava taktike sa početnicima se mogu obučavati taktička sredstva potrebna za vođenje lopte, driblinga i kod udaraca na gol.

Kroz ove vežbe usavršavaju se osnovni taktički elementi i stiče se neophodno iskustvo za primenu elemenata vođenja lopte u igri.

### **Primeri vežbi za obučavanje i usavršavanje vođenja lopte:**

- vođenje lopte oko markiranih stalaka koji su postavljeni u cik – cak poretku na različitoj udaljenosti jedan od drugog .
- u određenom ograničenom prostoru igrači brzo vode loptu u raznim smerovima izbegavajući sudare sa saigračima koji vrše iste radnje,
- vežbe "senke" sa loptom (jedan igrač kreće se u prostoru bez lopte, drugi ga prati vodeći loptu na zadane načine,
- "skretnica" igrači vode loptu u raznim smerovima koje im trener daje određuje vizuelnim ili zvučnim signalima.

### **Primeri vežbi 1:1**

- prolaz sa loptom kroz određeni koridor, koji "čuva" odbrambeni igrač
- driblovanje protivnika i udarac na 2 mala gola,
- driblovanje protivnika i udarac na gol (4x1,5m) na kome se nalazi golman.

U ovim vežbama igrači spontano stiču određena taktička iskustva u igri 1 :1 u odbrani i napadu.

Izuzetno je korisno povezivanje nekoliko tehničkih elemenata u složene TE - TA vežbe.

Od samog početka obučavanja, igrače treba usmeravati na izvođenje tehničkog elementa sa obe noge (univerzalno osposobljavanje igrača)

### **Saradnja 2 saigrača**

Uz usvajanje elementarne tehnike sa početnicima počinje obučavanje saradnje između dva saigrača.

Kod početnika saradnja se ogleda u najelementarnijim oblicima dodavanja lopte u mestu, laganom kretanju u određenom prostoru, u frontalnom i paralelnom odnosu.

- dodavanje lopte u mestu, uz skip trčanje igrača, koji učestvuju u vežbi
- dodavanje u kretanju napred – nazad, pri čemu se jedan igrač, kreće napred drugi nazad, uz stalnu predaju lopte na zadane načine,
- dodavanje lopte kada se igrači kreću paralelno, na određenom rastojanju, najpre kombinovano sa vođenjem i prijemom, i na kraju dodavanjem "od prve",
- u određenom prostoru kreće se više saigrača podeljeni u parove, jedan od saigrača vodi loptu na zadani način , predaje loptu svom saigraču i nastavlja kretanje uz izrazitu promenu pravca i ritma kretanja,
- promena ritma i pravca kretanja igrača u napadu na loptu, bitne su karakteristike dobro školovanog fudbalera.

# 11. Program i metodika rada pred pionira U-9 i U-10

Ovu uzrasnu kategoriju predstavljaju dečaci i devojčice od 9 – 10 godina.

Oni pripadaju periodu srednjeg detinjstva, ranog školskog uzrasta i periodu predpuberteta.

Ovaj period odlikuje se određenim karakteristikama vezano za ovaj uzrasni period .

Očigledne su promene u razvoju kičmenog stuba, ali i dalje je prisutan proces okoštavanja dugih kostiju, dobro se razvija grudni koš i rameni pojas.

Dolazi do normalizacije telesnih proporcija, povećava se vitalni kapacitet i potrošnja kiseonika.

Disanje je još uvek ubrzano i nedovoljno duboko zbog nedovoljno razvijenih mišića za disanje.

Percepcija je površna, netačna, ograničena i subjektivna.

Pažnja je još uvek promenljiva i nedovoljno postojana.

Razvija se stvaralačka mašta, ali je fantazija veoma živa.

Koncentracija za učenje se povećava, a motoričke sposobnosti su u porastu.

Deca postaju hrabra i kreativna, povećava se interes za grupne igre i druženje .

Povećana je potrošnja kiseonika, pa je važno decu naučiti pravilnom disanju.

Centralno pitanje je sposobnost prilagođavanja kardiovaskularnog sistema i srca kao centralnog organa, zahtevima aktivnosti, koje se sprovode sa ovom uzrasnom kategorijom.

Dečiji potencijali omogućuju nastavak motoričkog učenja, u pogledu pamćenja pokreta, imitacije pokreta i izvođenje složenijih kretanja, koje zahteva složenija tehnika.

U ovom uzrasnom periodu stiču se radne i zdravstveno – higijenske navike.

Deca koja su prošla proces rada u ranijoj uzrasnoj dobi imaju određene prednosti, naročito u učenju tehnike i iskustvu igre, ali izrazito talentovana deca sve to mogu nadoknaditi svojim talentom i marljivim radom. U ovoj uzrasnoj kategoriji usavršava se program iz ranijeg uzrasnog perioda i usvaja se novi program tehničkog taktičkog i fizičkog tretmana

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-9)		2. GODINA (U-10)	
	1. polusez ona	2. polusez ona	1. polusez ona	2. polusez ona
Program tehničke pripreme bez lopte	+	+	++	++
Start napred iz mesta	+	+	++	++
Trčanje cik-cak napred	+	+	++	++
Sunožni odraz		+	+	++
Program el.tehlike sa loptom	+	++	++	++
Vođenje sa obzirom na deo stopala kojim se lopta vodi	+	++	++	++
Vođenje lopte u odnosu na pravac kretanja		+	++	++
Vođenje lopte cik – cak	++	++	+++	+++
Vođenje lopte polukružno i kružno spolnim delom stopala		+	++	++
Udarac sa tla spoljnim delom rista stopala	+	++	++R	+++
Volej udarac punom nogom – prednji zamah		+	++	++
Vojel udarac unutrašnjom stranom stopala	+	++	++	+++
Prijem lopte na principu klopke	+	+	++	++
Prijem lopte na principu amortizacije				
Prijem visokih i lob lopti na grudi				
<b>FIZIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusez ona</b>	<b>2. polusez ona</b>	<b>1. polusez ona</b>	<b>2. polusez ona</b>
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++

Koordinacija	++	++	+++	+++
Brzina	++	++	+++	+++
Snaga	++	++	++	++
Izdržljivost		+	++	++
Dopunski program	++	++	++	++
<b>TAKTIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusez ona</b>	<b>2. polusez ona</b>	<b>1. polusez ona</b>	<b>2. polusez ona</b>
Usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz taktičke elemente kroz obuku tehnike	++	++	++	++
Individualne akcije	++	++	++	+++
<b>Osnovna saradnja 2 saigrača</b>	+	+	++	++
Pomoćne igre 4:1 i 3:1	++	+	++	++
Igra na 2 mala gola	++	++	++	++
Igra na 2 mala gola 5x2m	++	++	++	++
<b>NAPOMENA:</b> Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

Ovaj program može se dopuniti sa novim sadržajima cca 20%, što zavisi o radu znanju i kreativnosti trenera

## 11.1 Program i metodika tehničke pripreme

U ovom uzrasnom periodu počinje obučavanje svih segmenata fudbalske igre, bez lopte uz pomoć privikavanja na loptu, poigravanja sa loptom i početak pripreme za usvajanje novih elemenata fudbalske tehnike i organizovanije igre na dva gola.

### 11. 1. 1 Program tehnike kretanja bez lopte:

- brzo trčanje,
- start napred iz mesta,
- trčanje cik – cak napred,
- sunožni odraz.

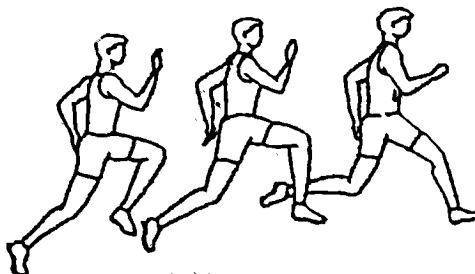
### 11. 1. 2 Brzo trčanje

Brzo trčanje podrazumeva maksimalnu frekvenciju i produženje koraka do krajnjih mogućnosti.

Kod trkačkog koraka postoje dve faze, faza oslonca i faza zamaha.

Odras se izvodi opružanjem stajne noge u zglobu kuka i kolena te opružanjem stopala i prstiju.

Važnu ulogu u brzom trčanju ima pravilan i ritmičan rad ruku.



Slika 71.

### Metodski postupak

Rad u obučavanju brzog trčanja sastoji se u povezivanju brzog trčanja sa hodanjem, laganim trčanjem, trčanjem sa ubrzanjem i startnim trčanjem.

### 11. 1. 3 Start napred iz mesta

Start napred iz mesta jedan je od presudnih faktora za uspešnost u igri.

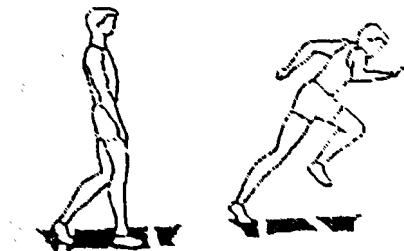
Start iz mesta obično se izvodi iz laganog iskoračnog stava, pri čemu su telo i glava okomiti u odnosu na podlogu.

Pri izvođenju starta telo se naginje napred, igrač se podiže na prste i opruža odraznu nogu.

U početnim koracima zamajnom nogom izvode se kratki, brzi i elastični koraci.

Prvi korak mora biti kratak, da težište tela ne dođe u situaciju da bude ispred oslonca, što može da dovede do pada napred.

Rad ruku u početnoj fazi mora biti posebno energičan.



Slika 72.

### **Metodski postupak obučavanja starta napred**

Pre obučavanja starta napred iz mesta, igrač mora da prođe određene predvežbe.

- igrač zauzima kosi startni položaj, osloni se rukama na zid i izvodi kretanja prsti-peta ne odvajajući stopala od podloge,
- stopala su postavljena paralelno u širini kukova,
- u istoj vežbi igrač odvaja stopala od podloge,
- igrač izvodi aritmičan rad nogu (izmena brzog i laganog rada nogu).

### **11. 1. 4 Predvežbe u parovima**

- jedan igrač zauzme startni položaj, a saigrač ga pridržava oko pojasa.
- od igrača se zahteva da se trči peta - prsti u mestu bez odvajanja stopala od podloge, zatim se povezuje rad stopala i ruku,
- igrač postepeno odvaja stopalo od podloge sve do maksimalnog rada nogu i ruku,
- igrač krene napred uz otpor saigrača, otpor se postepeno smanjuje.

Nakon ovih predvežbi može se preći na izvođenje celovitog starta napred iz mesta.

#### **Tipične greške:**

- loš nagib tela (prevelik ili premalen),
- nedovoljno opružanje nogu, što dovodi do trčanja u "sedećem položaju",
- predugačak prvi korak, koji se javlja kao posledica prevelikog nagiba tela napred i sporog rada zamajne noge,
- greške se javljaju i u radu ruku, (slab zamah rukom, blokada u ramenom pojasu, "otvaranje" lakta i sl.).

Greške se ispravljaju analitičkom metodom, vežbanjem na zidu ili u parovima.

Posle ispravljanja grešaka, start iz mesta ponovo se izvodi u celini.

#### **Vežbe za usavršavanje starta napred iz mesta:**

- start napred iz različitih položaja (ležećeg, sedećeg, klečećeg itd ),
- start napred iz spetnog i raskoračnog stava,
- start napred iz hodanja napred i natrag
- start posle doskoka sa različitih visina.



### 11. 1. 5 Trčanje cik–cak napred

U fudbalu igrač mora da često menja način trčanja, kako brzinu trčanja, isto tako i frekvenciju koraka kao i promenu pravca kretanja.

Trčanje u cik–cak kretanju izvodi se na taj način što se vanjska noga sa stopalom u kretanju okrene za 45 u novi smer a zatim se i telom pređe u novi pravac kretanja. Na taj način izvodi se kretanja sa stalnim promenama pravca kretanja levo - desno.

#### Najčešće greške:

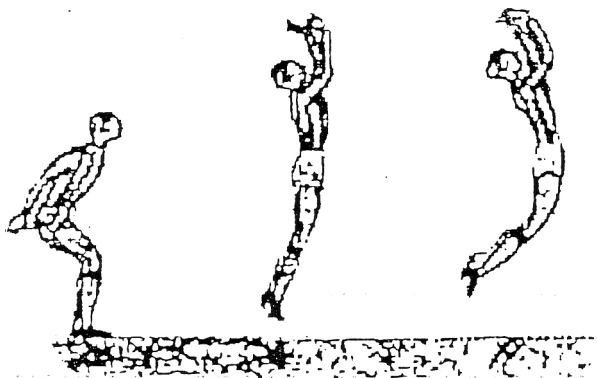
- umesto cik–cak trčanja izvodi se bočno trčanje,
- nepravilno postavljanje vanjske noge i stopala, onemogućava brzu promenu pravca kretanja.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom.

### 11. 1. 6 Sunožni odraz

Sunožnim odrazom u igri služe se igrači u situacijama kada je prostor gde dolazi lopta prebukiran većim brojem igrača i kada nema mogućnosti za odraz posle zaleta. U izvođenju sunožnog skoka postoje četiri faze:

- pripremna, odrazna, faza leta i faza doskoka,
- sunožni odraz obično se izvodi iz mesta ili posle zaleta od 1 - 2 koraka,
- pri skoku težište tela spusti se niže, ruke se pomere unazad sledi snažan pritisak stopalima na podlogu i odraz od podloge, uz pomoć snažnog uzmaha rukama uz maksimalno angažovanje mišića pregibača nogu.
- u odrazu telo je opruženo i opuštено,
- nakon odraza sledi mekani doskok na obe noge.



Slika 73.

#### Metodski postupak

- posle izvođenja skoka iz mesta, prelazi se na izvđenje skoka posle 1 - 2 koraka zaleta,
- izvđenje skoka iz sunožnog odraza, a posle iz šireg raskoračnog stava,
- izvđenje sunožnog skoka sa doskokom u iskoračni stav iz koga se prelazi u lagano trčanje napred,

- izvođenje sunožnog odraza iz starta napred,
- izvođenje odraza iz laganih trčanja (napred,nazad i bočno),
- sunožni odraz povezan sa okretom za 90 i 180°.

### **Najčešće greške**

Kod izvođenja sunožnog odraza posle zaleta od 1–2 koraka, težište se ne spusti na niže pa se ne može izvesti racionalan skok.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom

## **11. 2 Metodski postupak u obuci tehničkog elementa**

- objašnjenje značaja tehničkog elementa,
- demonstracija izvođenja tehničkog elementa,
- slobodno izvođenje tehničkog elementa,
- izvođenje tehničkog elementa uz korekciju.

### **Program elementarne tehnike u kretanju sa loptom**

- privikavanje na loptu na podlozi, vođenje lopte na podlozi na razne načine,
- žongliranje sa loptom sa kretanjem na razne načine,
- udarci po lopti sa podloge na razne načine ,
- primanje prizemnih lopti na razne načine,
- osnovna oduzimanja prizemnih lopti.

### **11. 2. 1 Privikavanje na kontakt sa loptom na podlozi – vođenje lopte**

Elementi vođenja lopte predstavljaju bazične elemente tehnike fudbalske igre i sigurno su jedan od najstarijih elemenata fudbalske igre.

Bez obzira na sve transformacije koje fudbal doživljava vođenje lopte i nadalje ima veliki značaj i primenu u fudbalskoj igri.

Vođenje lopte u suštini sastoji se od blagog udaranja po lopti i trčanja za loptom, prosto rečeno vođenje lopte je plansko udaranje lopte sa ciljem da se lopta na siguran način prenese sa jednog dela terena na drugi. Pri vođenju lopta se drži pod kontrolom, na udaljenosti od 1 – 1,5 m. od noge (zavisno od načina vođenja lopte i prostora u kome se lopta vodi) lopta treba da se vodi „daljom“ nogom u odnosu na protivnika uz vizuelnu kontrolu prostora u kome se lopta vodi.

Vođenja lopte kao elemenat individualne fudbalske tehnike, može se posmatrati:

- sa aspekta dela noge kojim se lopta vodi,
- načina kretanja igrača sa loptom u prostoru.

### **11. 2. 2 Vođenje lopte s obzirom na deo stopala kojim se vodi lopta**

Kako se radi o vođenju lopte na podlozi logično je da se kontakt sa loptom ostvaruje samo određenim delovima stopala, i to:

- unutrašnjim delom stopala zamajne noge,
- vanjskim delom stopala zamajne noge,
- punom nogom-punim rustom stopala zamajne noge,
- donjim delom stopala - đonom (rolanje lopte),
- kombinovanim vođenjem lopte raznim delovima stopala
- natkolenicom i glavom.

### **11. 2. 3 Vođenje lopti u odnosu na pravac kretanja igrača sa loptom**

Fudbalska igra satkana je od stalnih i nepredvidivih kretanja bez i sa loptom.

Sva kretanja igrača sa loptom mogu se podvesti pod nekoliko osnovnih kretanja u prostoru:

- pravolinijsko vođenje lopte,
- vođenje lopte sa stalnim i čestim promenama pravca kretanja (cik-cak),
- polukružno i kružno vođenje lopte.

### **11. 2. 4 Pravolinijsko vođenje lopte**

- pravolijsko vođenje lopte najčešći je i najprirodniji način vođenja lopte.
- primenjuje se u situacijama kada treba da se lopta brzo i sigurno prenese na polje protivnika i kada je prostor u kome se lopta vodi neopterećen protivničkim igračima.

U vođenju lopte najčešće se koristi vođenje punom nogom i spoljnim delom stopala.

### **11. 2. 5 Vođenje lopte spoljnim delom stopala**

Kod vođenja lopte spoljnim delom stopala, položaj tela i nogu isti je kao i kod vođenja lopte punom nogom, sa razlikom što se vrh stopala blago zarotira na unutrašnju stranu. Kontakt sa loptom ostvaruje se spoljnim delom rista stopala.

### **11. 2. 6 Vođenje lopte sa promenom pravca kretanja lopte (cik-cak)**

Gledano sa taktičkog aspekta vođenje sa stalnim promenama pravca kretanja lopte (cik-cak kretanjem) najopravdaniji je način vođenja lopte.

Ovakav način vođenja lopte primenjuje se u situacijama kada je prostor oko igrača koji vodi loptu opterećen sa većim brojem protivničkih igrača.

U tehničkom pogledu vođenje lopte u cik-cak kretanju izvodi se na dva načina:

- udaranjem po lopti unutrašnjim delom stopala jedne pa druge noge,
- udarcima po lopti spoljnim i unutrašnjim delom stopala iste noge.

Vođenje lopte udaranjem po lopti unutrašnjim delom stopala jedne i druge noge primenjuje se u situacijama kada oko igrača koji vodi loptu ima više protivničkih igrača. Na taj način vođenja lopte, relativno je brzo, a lopta se dobro obezbeđuje od protivnika.

Naizmeničnim udarcima po lopti unutrašnjim i spoljnim delom stopala iste noge promena pravca kretanja je blaža, ali je mogućnost za brz prelaz u promenu ritma i pravca kretanja veća, pa iz ovakvog vođenja lopte može da se ostvari veoma uspešan dribling sa pretrčavanjem protivnika.

Ovaj način vođenja lopte poznat je kao "lelujajući" i može se posebno uspešno koristiti u odnosu na igrača koji napada frontalno.

### **11. 2. 7 Polukružno i kružno vođenje lopte**

Ovaj način vođenja lopte primenjuje se u situacijama kada se želi izbeći bliski kontakt sa protivikom ili kada se, zbog razvoja situacije u igri na ovaj način može doći u povoljniju situaciju za nastavak akcije.

Vođenje lopte po polukružnim i kružnim linijama izvodi se unutrašnjim i spoljnim delom stopala jedne i druge noge, najčešće u prostoru koji nije "pokriven" većim brojem igrača jednog i drugog tima.

Osnovni taktički zadatci, za nesmetano vođenje lopte, podrazumevaju da se ostvare sledeći zahtevi:

- pri vođenju lopte igrač mora istovremeno da kontroliše loptu, raspored saigrača, protivnika i prostora u kome se kreće,
- u neposrednom kontaktu sa protivnikom lopta se mora prevesti na "dalju" nogu od protivnika,
- ako se u blizini igrača koji vodi loptu nalazi jedan, ili više protivnika, lopta se vodi bliže nozi (ne odvaja se daleko od noge), ako je protivnik dalje od igrača, koji vodi loptu, lopta se pomera duže (daje se jači for) radi bržeg osvajanja prostora.

#### **Tipične geške:**

Razumljivo je da zbog morfoloških, motoričkih i drugih osobenosti svakog igrača postoje određene razlike u načinu vođenja lopte u tehničkom i taktičkom pogledu, ali postoji i određeni broj grešaka koje se mogu podvesti pod sistemske greške:

- pri vođenju lopte igrač ne dozira optimalno udarac po lopti, pa se lopta odbija daleko od igrača, koji nema potpunu kontrolu nad loptom (lopta vodi igrača),
- igrač celokupnu pažnju usmeri na loptu, pa nema dovoljne kontrole prostora, protivnika i saigrača,
- u vođenju lopte igrač drži loptu na "bližoj" nozi do protivnika, pa lako izgubi kontrolu nad loptom.

### **11. 2. 8 Primena i značaj elemenata vođenja lopte u obuci, treningu i igri**

Elementi tehnike vođenja lopte spadaju u osnovne (bazične) elemente fudbalske igre i mogu se uspešno primenjivati u svakom času obuke i treninga:

- u uvodno pripremnom delu časa obuke i treninga kao vežbe zagrevanja,
- u glavnom delu treninga kao osnovni elementi rada, ili kao predvežbe za druge elemente tehnike (dribling, predaju lopte, udaraca gol i dr.),
- u završnom delu treninga kao vežbe relaksacije.

Značaj elemenata vođenja lopte s obzirom na veliku primenljivost ovih elemenata u igri je veoma velik:

- dobrim i racionalnim vođenjem lopte, igra se na najbezbedniji način prenosi sa jednog dela terena na drugi,
- dobrim izvođenjem lopte u "bezbedan" prostor lopta se "čuva" od protivnika
- brzim izvođenjem lopte ispred gola rešavaju se trenuti problemi odbrane gola,
- iznenađujućim i brzim vođenjem lopte pred protivnički gol, igrač dolazi u poziciju da ugrozi protivnički gol direktno, udarcem na gol ili indirektno, predajom lopte dobro postavljenom saigraču ( finalni pas)
- planskim vođenjem lopte može se usporiti ili ubrzati igra (promena ritma igre),
- poseban značaj vođenja lopte sastoji se u tome što je vođenje lopte najčešće uvod u dribling ili udarac na gol ili predaju svom saigraču, koji je u povoljnijoj poziciji.

## **11. 2. 9 Žongliranje sa loptom punom nogom u kretanju**

Ovaj pomoćni element tehnike izvodi se na isti način, kao i žongliranje sa loptom u mestu, uz stalno kretanje u prostoru, pri čemu igrač udara loptu malo unapred, udarac po lopti izvodi se sa toliko snage (dozira se udarac po lopti), da se lopta izbacuje do visine glav.

### **Metodski postupak**

- ovaj element tehnike počinje se obučavati, kada se usvoji žongliranje u mestu, (prvo se obučava žongliranje sa skipom u mestu, u hodanju napred i na kraju u laganom i sve bržem kretanju u svim pravcima),
- obuka žongliranja u lagano trčanju napred.
- kombinacija žongliranja prijema lopte i vođenja lopte,
- kombinacija žongliranja, prijema lopte, vođenja lopte i poznatih driblinga,
- kombinacija žongliranja, prijema lopte, vođenja lopte i udarac na gol,
- žongliranje punom nogom i volej udarac punom nogom.

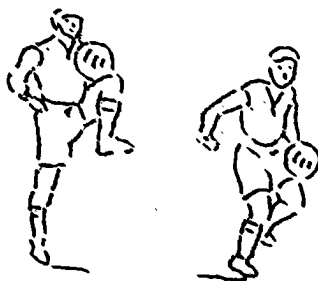
Tipične greške i način ispravljanja grešaka, prikazano je uz obučavanja žongliranja u mestu, jer su svi pokreti u potpunosti identični.

## **11. 2. 10 Žongliranje natkolenicom (butinom) u mestu**

Žongliranje natkolenicom spada u grupu pomoćnih tehničkih elemenata, pri čemu se lopta udara natkolenicom (butinom) i lopta se podiže do visine glave.

Kod žongliranja telo je nagnuto malo nazad, a ruke su raširene i blago savijene.

Žongliranje se može izvoditi samo jednom nogom ili kombinovano jednom pa drugom nogom.



Slika 74.

### Metodski postupak

- Na znak trenera igrač podiže natkolenicu do horizontale i izvodi udarac po dlanu ispružene suprotne ruke,
- Igrač drži loptu u rukama i ostvaruje kontakte natkolenice sa loptom,
- Igrač nastoji da ostvari više kontakta natkolenice sa loptom,
- posle žongliranja boljom nogom, žonglira se slabijom nogom, zatim kombinovano, jednom pa drugom nogom.
- kombinacija žongliranja, vođenja lopte i udaraca na gol.

## 11. 2. 11 Kombinovano žongliranjem punom nogom i natkolenicom

Kombinovano žongliranje punom nogom i natkolenicom može se izvoditi u mestu i pokretu. Punom nogom lopta se udara 3 – 4 puta do visine kuka, a natkolenicom nekoliko puta do visine glave. Ova vežba izvodi se kada je obučeno pojedinačno žongliranja sa loptom. .

## 11. 2. 12 Vođenje lopte spoljnim delom rista stopala

Kod vođenja lopte spoljnim delom rista stopala, položaj tela i nogu isti je kao pri vođenju lopte punom nogom i unurašnjim delom stopala, razlika je u tome što se vrh stopala blago zarotra prema unutra. Kontakt sa loptom ostvaruje se spoljnim delom rista stopala.(deo stopala bliže prstima)



Slika 75.

### Metodski postupak

- igrač se lagano kreće u prostoru i izvodi blage udarce po lopti vanjskim delom stopala,
- nakon pravoliniskog vođenja lopte vanjskim delom stopala, lopta se vodi polukružno i kružno,
- kombinacija vođenja lopte vanjskim i unutrašnjim delom stopala i punom nogom.

Greške koje se pojavljuju iste su kao i kod vođenja lopte unutrašnjim delom stopala, pa se na isti način i ispravljaju.

## 11. 2. 13 Udarac sa podloge spoljnim delom stopala

Udarac spoljnim delom stopala u principu se izvodi kao i udarac unutrašnjim delom stopala sa razlikom što se kontakt sa loptom ostvaruje spoljnim delom stopala.

Stajna noga lagano povijena u zglobu kolena postavi se blizu lopte, prsti se postave u ravnini sa čeonim delom lopte. Neposredno pre kontakta sa loptom zamajna noga blago se zarotira na unutrašnju stranu, a udarac po lopti izvodi se spoljnim delom stopala posle snažnog zamaha iz zgloba kuka i kolena.



Slika 76.

### Metodski postupak

- imitacija udarca po lopti posle laganog kretanja,
- udarac po fiksiranoj lopti,
- udarac po lopti koja se lagano kotrlja po podlozi,
- udarac po dolazećoj lopti posle zaleta prema lopti.

### Tipične greške

- igrač ne postavi stajnu nogu u visini čeonog dela lopte, pa se udarac ne može izvesti na optimalan način,
- igrač široko zamahuje iz zgloba kuka, bez dodatnog zamaha iz kolena, pa lopta udarena na takav način nema potrebnu snagu ( lopta se gura).

## 11. 2. 14 Volej udarac punom nogom – zamah napred

Volej udarac po lopti punom nogom, zamahom napred, izvodi se u situacijama kada lopta dolazi frontalno i parabolicho u odnosu na igrača, koji izvodi udarac. Zamah počinje iz zgloba kuka i prenosi se na zglob kolena.

Koleno treba da bude olabavljeno i mekano, rist stopala čvrsto se fiksira, a telo je blago nagnuto napred.

Nagib tela, pravac zamaha nogom i površina po kojoj je izveden udarac određuje smer leta lopte, koji može biti paralelan sa podlogom ili parabolichan.



Slika 77.

### Metodski postupak

- imitacija udarca bez lopte,
- udarac po lopti koju drži saigrač u rukama,
- udarac po fiksiranoj lopti posle laganog zaleta,
- iz laganog hodanja unazad igrač izvodi volej udarac punom nogom,
- igrač izvodi udarac po lopti posle bočnog kretanja.
- Igrač sam izbacuje loptu parabolichno i izvodi volej udarac punom nogom.

### Tipične greške:

- igrač ne izvrši dobro procenu leta lopte, pa se udarac ne može izvesti na optimalan način,
- igrač izvodi volej udarac sa nedovoljno fiksiranim i ispruženm ristom stopala,
- lopta se ne udara po središnjem delu, pa lopta dobiva nepravilnu putanju

## 11. 2. 15 Volej udarac unutrašnjim delom stopala

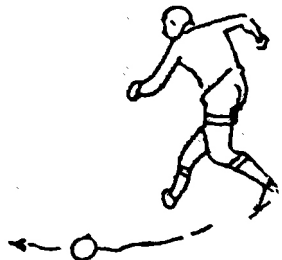
Volej udarac unutrašnjim delom stopala primenjuje se u situacijama kada lopta dolazi prema igraču frontalno, do visine kolena i neznatno bočno od igrača.

Udarac se izvodi na isti način kao i udarac unutrašnjom stranom stopala sa podloge, sa razlikom što se kontakt sa loptom ostvaruje u vazduhu.

Smer kretanja i putanja udarene lopte ovise o nagibu tela, položaju stajne noge, smeru zamaha zamajnom nogom i o udarnoj površini kojom je izveden udarac.



Volej udarac unutrašnjim delom stopala, zbog rotacija u zglobu kuka i kolena i ograničenog je zamaha, nema veliku snagu i brzinu, ali velika udarna površina omogućuje znatnu preiznost.



Slika 78.

### **Metodski postupak**

Metodika obučavanja ovog udarca slična je metodici obučavanja volej udarca punom nogom, zamahom napred, pa su iste i greške koje se javljaju i način ispravljanja tih grešaka.

## **11. 2. 16 Prijem lopte na razne načine**

Prijemi lopti spadaju među najvažnije elemente fudbalske igre, ako je uopšte moguće posmatrati elemente fudbalske tehnike kroz prizmu hijerarhijskog značaja . Prijemi lopte su takvi elementi igre koji se odvijaju na celom terenu.

U odnosu na način kretanja dolazeće lopte, prijemi se mogu sistematizovati u nekoliko grupa:

- na prijeme lopti koje se kotrljaju po podlozi (prijem lopte na podlozi),
- prijem lopti koje lete poluvisoko (do visine zgloba kuka),
- prijem lopte koje lete visoko (do visine glave) ,
- prijem lopti koje se kreću parabolično (lob lopte).
- lopta se može primiti svim dozvoljenim delovima tela:
- svim delovima stopala na podlozi i u vazduhu,
- butinom (natkolenicom),
- na grudi,
- glavom.(na glavu)

U tehničkom pogledu lopta može da se prima na dva načina:

- na principu zamke (klopke),
- na principu amortizacije.

### **11. 2. 17 Prijem lopte na principu zamke (klopke)**

Kada igrač proceni let lopte i mesto gde će lopta pasti na podlogu, preduzme mere za prijem lopte.

Stajna noga postavi se blizu mesta gde se očekuje kontakt lopte sa podlogom, i na nju se prenese težište tela, blago se savije u zglobu kolena, čvrsto se fiksira za podlogu. Zamajna noga (ili drugi deo tela kojim se prima lopta), blago se povije u zglobu kolena, odvoji se od podloge pod uglom od 45° i posle odbijanja lopte od podloge, lopta se prima na zadani način.

Na principu zamke (klopke) lopte se mogu primati:

- donjim delom stopala (đonom),
- unutrašnjim delom stopala,
- spoljnim delom stopala,
- potkolenicom,
- grudima i stomakom

Greške koje se javljaju u obučavanju prijema na bazi klopke( zamke)

- igrač loše proceni let lopte pa u odnosu na dolazeću loptu ne zauzme dobar početni položaj
- kod prijema lob lopti đonom stopalo se ne postavi pod uglom od 45°, pa se pri manjem uglu lopta snažnije pritisne i ne izvrši se optimalan prijem,
- ako je ugao između noge kojom se prima lopta i podloge veći od 45 lopta "izlazi" iz klopke.

Pri prijemu lopte na bazi klopke i kod prijema spoljnim i unutrašnjim delom stopala prave se iste greške, pa je i njihovo otklanjanje istovetno.

### **11. 2. 18 Prijem lopte na principu amortizacije**

Prijem lopte na principu amortizacije u tehničkom pogledu spada u najsloženije elemente fudbalske tehnike uopšte.

Prijem lopte na principu amortizacije praktično se može izvoditi svim dozvoljenim delovima tela:

- gornjim delom rista stopala (punom nogom),
- unutrašnjim delom stopala,
- spoljnim delom stopala,
- natkolenicom (butinom),
- na grudi i glavu

Osnovni princip pri prijemu lopte na bazi amortizacije sastoji se u tom, da igrač koji prima loptu isturi rist stopala prema lopti koja mu dolazi (ili drugi deo tela kojim se lopta prima), a zatim taj deo tela pre neposrednog kontakta sa loptom pomera blago unazad.

Kod prijema lopte igrač se postavi frontalno u odnosu na let lopte, težište prenese na stajnu nogu, blago povijenu u zglobu kolena.

Deo tela kojim se lopta prima pomeri se prema lopti, u momentu kontakta sa loptom taj deo tela, pomera se unazad i na taj način lopta se amortizuje i prima.

Prijem lopte na ovaj način nije često u primeni (izuzev vrhunskih majstora fudbalske igre) zbog svoje složenosti, jer zahteva preciznost procene leta lopte i mekoću u kontaktu sa loptom.

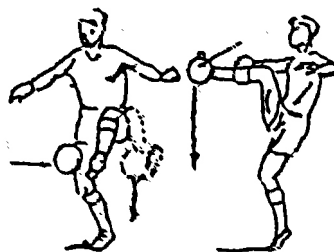
Za ovaj prijem potreban je veći slobodan prostor i duža priprema što je u sadašnjem načinu igre (tesni kontakt na svakom delu terena) teško ostvariti.

### **11. 2. 19 Prijem poluvisokih lopti unutrašnjim delom stopala (amortizacija)**

Na ovaj način primaju se lopte koje prema igraču dolaze paralelno sa podlogom, ili nisko upućene parabolične lopte.

Izvodi se slično kao i prijem unutrašnjim delom stopala na podlozi, sa razlikom da je noga odvojena od podloge i okrenuta unutrašnjim delom prema dolazećoj lopti.

U prvoj fazi stopalo se istura prema lopti, a zatim se blago povlači unazad u odnosu na pravac kretanja lopte i na taj način se lopta amortizuje i prima.



Slika 79.

#### **Metodski postupak**

- igrač se kreće u prostoru i imitira udarac unutrašnjim delom stopala prema lopti i povlači nogu unazad u smeru kretanja lopte,
- jedan saigrač drži loptu na visini dohvata do lopte, drugi podiže nogu i ostvaruje kontakt sa loptom unutrašnjim delom stopala po frontalnom delu lopte i blago povlači nogu unazad.
- jedan saigrač baca loptu paralelno sa podlogom na visinu dohvata lopte drugi izvodi zamah prema lopti, ostvaruje kontakt sa loptom i brzo povlači nogu unazad i prima loptu,
- lopta se prima posle laganog kretanja prema mestu gde "dolazi" lopta i prima se na opisani način

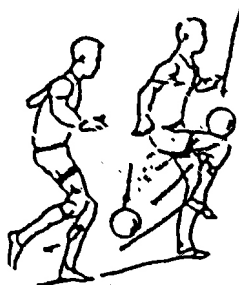
Greške i ispravljanje slični su onima koje se primenjuju u prijemu (amortizaciji) lopte na podlozi.

### **11. 2. 20 Primanje lopte natkolenicom na bazi amortizacije**

Izvodi se slično kao i prijem lopte punom nogom.

Težište tela je na stajnoj nozi Zamajna noga savija se u zglobu kolenu i kuka i pomera se prema dolazećoj lob lopti.

Posle kontakta sa loptom noga se povlači prema dole i unatrag.



Slika 80.

### **Metodski postupak**

Obučavanja ovog primanja lopte slična je kao i kod prijema lopte na bazi amortizacije punom nogom.

### **11. 2. 21 Prijem visokih i paraboličnih lopti na grudi**

Prijemi visokih lopti na grudi često se primenjuje u igri na svakom delu terena.

Prijem paraboličnih i visoko upućenih lopti na grudi može se izvesti na dva načina:

- prijem sa isturanjem grudi prema lopti,
- prijem sa uvlačenjem grudi "usisavanje" lopte.

### **11. 2. 22 Prijem visokih lopti sa isturanjem grudi prema lopti**

Prijem frontalno upućenih paraboličnih i visokih lopti, izvodi se tako da igrač u neposrednom kontaktu sa loptom istura grudi prema dolazećoj lopti, na taj način zaustavi let lopte i odbije je kratko unazad u odnosu na dolaznu putanju, pa lopta pada u prostor ispred nogu igrača.

Prijem lopte na ovaj način, relativno je lak i siguran, lopta primljena na ovaj način pada blizu igrača, pa se dalja akcija može nastaviti bez gubljenja vremena i narušavanja ritma igre.

Prijem lopte na ovaj način može se izvesti u mestu, pokretu i u odrazu sa jedne ili obe noge, što ovom načinu prijema lopte daje posebnu upotrebnu vrednost.



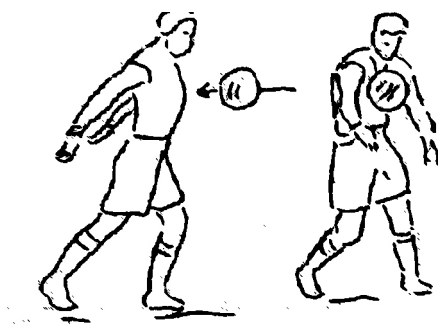
Slika 81.

### 11. 2. 23 Prijem lopte na grudi na bazi amortizacije "usisavanja" lopte

Prijem visokih lopti na bazi amortizacije ("usisavanja") izvodi se tako, da se igrač koji prima loptu postavi frontalno u odnosu na dolazeću loptu.

Pre kontakta sa loptom igrač istura grudi prema lopti, a pri neposrednom kontaktu sa loptom grudi se povlače unazad, ramena se isturaju napred i lopta se na taj način amortizuje (lopta se " usisava" ).

U jednom periodu razvoja fudbalske igre ovaj način prijema lopte bio je veoma često korišten u igri, Ovo je siguran način da se lopta sačuva od protivnika (jer pada između nogu igrača),ali usporava nastavak akcije. Savremena ubrzana igra zahteva brzinu nastavka igre u svakom trenutku, pa se ovaj način prijema lopte, zbog usporavanja ritma i tempa igre, ređe primenjuje. Može se primenjivati u situacijama kada je velika prebukiranost prostora u kome se ovaj prijem izvodi kako bi se lopta sačuvala u posedu..



Slika 82.

#### Osnovni taktički zahtevi pri prijemu lopte

- pri prijemu lopte igrač se mora kretati prema dolazećoj lopti,
- posle prijema loptu treba preneti na suprotnu nogu od protivničkog igrača,

- posle prijema neophodno je brzim vođenjem odvesti loptu dalje od protivnika,
- dobar je onaj prijem lopte koji igraču omogućuje da nastavi akciju na najbolji način dinamike i ritma igre.



## 12. Program i metodika rada mlađih pionira U-11 i U-12

Mlađi pioniri su dečaci u dobi od 10–12 godine, period kasnog detinjstva, predpuberteta, osnovni školski uzrast.

Za ovaj uzrasni period, karakterističan je brz rast kostiju, mišića i povećanje ukupne mase.

Povećava se vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika, usled povećanja grudnog koša i povećane snage mišića za disanje.

Intelektualne sposobnosti su na višem nivou razvoja.

Interesi i pažnja su stabilniji, a koncentracija je povećana.

Emocije su dugotrajnije.

To je period diferencijacije svih motoričkih sposobnosti, kada je razvoj motorike praktično neovisan od osobina ličnosti.

Interes za fudbal je povećan, a naročito za takmičenjem.

U okviru motoričkih sposobnosti fleksibilnost blago opada, zbog izduženosti poluga, dok su ostale motoričke sposobnosti, a posebno koordinacija, brzina i aerobna izdržljivost u porastu.

Svi biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali omogućuju maksimalan sistematski pristup obučavanju fudbalske tehnike.

Zbog velike prilagodivosti i plastičnosti organzma u usvajanju novih kretnji, kao i stvaralačko – misaonih sposobnosti u igri, može se sa pravom reći da je ovaj period najpovoljniji za razvoj motoričkih sposobnosti i obuku elemenata fudbalske tehnike.

Naročito je izražen fenomen identifikacije dece sa odraslim, poznatim ličnostima i fudbalerima.

Dobar trener postaje uzor deci.

U ovom periodu trajno se usvajaju radne i zdravstveno – higijenske navike.

U fizičkoj pripremi u ovom periodu treba obrađivati:

- fleksibilnost,
- koordinaciju,
- brzinu,
- snagu u malom obimu,
- aerobnu izdržljivost,
- može se početi obrađivati i anaerobna izdržljivost.



Ovaj period veoma je pogodan za sistematsko obučavanje i usvajanje tehnike, te prelaz iz slobodne igre na usmerenu igru, što traži usvajanje elementarnih taktičkih sposobnosti i znanja.

U dopunskoj selekciji kod mlađih pionira, koji nisu prošli obuku u prethodnim uzrasnim kategorijama, treba obraditi program, koji oni nisu prošli, kako bi se nadoknadilo propušteno.

U ovom periodu može se očekivati pojava akceleranata – dečaka sa ubrzanim rastom i razvojem, koji su već ušli u pubertet i oni moraju imati specijalni tretman u radu. Ovaj period u stručnoj terminologiji poznat je kao period "motoričke inteligencije", i bez sumnje je najoptimalnije vreme za razvoj svih sposobnosti značajnih za napredak u fudbalskoj nadgradnji. Posebnu pažnju treba posvetiti obučavanju složenijih driblinga.

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>1. GODINA (U-11)</b>		<b>2. GODINA (U-12)</b>	
<b>TEHNIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Driblinzi – uopšte	+	+	++	++
Dribling đonom i petom	+	+	+	+
Dribling sa pretrčavanjem	+	+	++	++
Driblinzi sa preskakanjem lopte na unutrašnju stranu	+	+	++	++
Krilni dribling na spoljnu stranu	+	+	++	++
Driblinzi sa više preskakanja preko lopte	+	+	+	+
Dribing "vijak"	+	++	++	++
Igra glavom u pokretu	+	+	++	++
Igra glavom posle odraza sunožno	++	++	++	+
Duel na visoku oloptu između dva saigrača		+	+	+
Igra glavom posle odraza sa jedne noge	+	++	++	++
Start polubočno i bočno iz laganog kretanja napred – nazad	++	++	++	++

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>1. GODINA (U-11)</b>		<b>2. GODINA (U-12)</b>	
<b>TEHNIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Brzo trčanje sa promenom ritma	++	++	++	++
Program rad fizičke pripreme	++	++	++	++
Saradnja u odnosu 2:1	+	+	+	+
<b>FIZIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	++	++	++	++
Snaga	+	+	+	++
Izdržljivost		+	+	+
Dopunski program fizičke pripreme	+	+	+	+
<b>TAKTIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Taktički zathevi vezani za obučavanje tehnike	+	++	++	++
Individualne akcije i protivakcije	+	++	++	++
Saradnja dva saigrača u prostoru	++	++	++	++
Pomoćne igre 3:1 i 4:2	+	+	+	+
<b>NAPOMENA:</b> Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

## 12. 1 Driblinzi (zavaravajući pokreti)

Driblinzi su najatraktivniji deo fudbaloske igre, oni igri daju poseban pečat. Zbog velike atraktivnosti driblinzi se smatraju vrhunskim fudbalskim umećem, pa su igrači vešti u tom umeću, na visokoj fudbalskoj ceni. Driblinzi predstavljaju zavaravajuće i iznenađujuće poteze napadača, koji se izvode sa ciljem da se zavara odbrambeni igrač. Iako ima više vrsta driblinga (praktično svaka uspela prevara protivnika je dribling na određeni način), svi driblinzi imaju određene zajedničke karakteristike sa kojima se u obučavanju i treniranju igrači moraju upoznati.

Mnogi smatraju da je dribling spontana reakcija igrača sa loptom u odnosu na protivnika, što ne odgovara stvarnom stanju stvari. Talentovani igrači posle dužeg trenažnog procesa automatizuju, određene driblinge do te mere da njihovo izvođenje deluje kao spontana reakcija, ali to nije dovoljan pokazatelj da su to spontane radnje. Sve radnje u fudbalskoj igri su svesne radnje čija brzina izvođenja zavisi od brzie nervno mišićnih reakcija.

### **Osnovne karakteristike i zahtevi za izvođenje driblinga su:**

- osnovna karakteristika driblinga je promena pravca i ritma kretanja napadača sa loptom u odnosu na protivnika.
- uspešnost driblinga zavisi od procene udaljenosti napadača u odnosu na odbrambenog igrača i brzine kretanja napadača i odbrambenog igrača, od čije procene zavisi početak realizacije zavaravajućeg pokreta.
- važan preduslov za uspešan dribling je ležernost, prirodnost i mekoća pokreta, pre ulaska u dribling, u neposrednom kontaktu sa protivnikom i posle izvedenog driblinga,
- pri izvođenju driblinga treba znati da je dribling tipičan ofanzivni elemenat u igri, koji napadaču daje prednost, pa protivnika treba napadati odlučno, bez nepotrebnog zastajanja u kretanju i bez vidne pripreme, koja unapred može otkriti nameru protivniku.

Praksa je pokazala da kroz dugotrajnu i upornu obuku svi igrači mogu "naučiti" određene driblinge, ali samo oni najtalentovaniji mogu lako da ih izvode i uspešno koriste u igri, ali samo u situaciji kada ih često i uporno vežbaju.

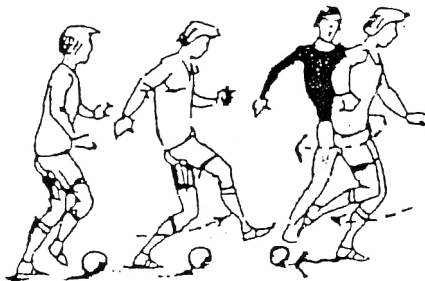
Driblinzi su oni elementi koji najviše zavise od opšte talentovanosti fudbalera, ali ni najtalentovaniji igrači ne mogu sa uspehom izvoditi driblinge, ako ih u trenažnom procesu ne vežbaju, uporno i stalno, posebno u tzv. situacionim okolnostima.

### **Posebna napomena!**

Talentovan igrač, posebno izuzetno talentovan igrač mora da u trenažnom procesu bude angažovan više od drugih igrača. Mora se usvojiti princip da igrač, ukoliko je izuzetno talentovan mora mnogo više da radi na sopstvenom usavršavanju.

## 12. 1. 1 Dribling đonom ili petom natrag

Dribling đonom ili petom izvodi se u situaciji kada se napadač i dbrambni igrač kreću paralelno u istom smeru i tesnom kontaktu, ili u situaciji kada se ispred napadača iznenada pojavi odrambeni igrač, pa je kretanje u tom smeru onemogućeno, u takvim situacijama napadač menja pravac kretanja lopte, na način da se lopta đonom ili petom vraća polubočno ili okomito u suprotnom smeru od predhodnog kretanja. Napadač se brzo okreće i odvodi loptu dalje od protivnika.



Slika 83.

### Metodski postupak

- imitacija vođenja lopte povlačenje lopte đonom ili udarca petom unazad,
- vođenje lopte i brzo vraćanje lopte đonom ili udarcem petom sa okretom od 180° i brz okret za loptom,
- vođenje lopte i brzo povlačenje lopte đonom sa naglašeno brzim okretom i promenom pravca i ritma kretanja,
- izvođenje iste vežbe na trenerove naredbe i vizuelne signale,
- dva igrača kreću se frontalno jedan prema drugom, napadač izvodi dribling u odnosu na poluaktivnog a zatim aktivnog protivnika,
- povezivanje driblinga sa brзом predajom lopte saigraču ili udarcem na gol.

### Tipične greške:

Stajna noga je preblizu lopte, pa je loptu teže povući unazad, usporeniji je okret i promena pravca kretanja

Greške se ispravljaju sintetičkim metodom.

## 12. 1. 2 Dribling sa pretrčavanjem protivnika

Dribling sa pretrčavanjem protivnika primenjuje se situacijama kada se napadač sa loptom, nađe frontalno u odnosu na odbrambenog igrača.

Na određenoj razdaljini od odbrambenog igrača, kada napadač proceni da postoje uslovi pored protivnika (levo ili desno) i koristeći povoljne uslove, koje mu daje pravac, brzina kretanja i prednost zaleta, pretrčava odbrambenog igrača stiže loptu i nastavlja akciju u određenom pravcu.

Za uspešnost driblinga na ovaj način potrebno je dobro izvršiti procenu razdaljine između lopte i protivnika, posedovati sposobnost brze promene ritma kretanja i dobru osnovnu brzinu, kako bi mogao dostići loptu koja je upućena pored protivnika.

Izuzetno je uspešan dribling sa pretrčavanjem kada napadač „proturi“ loptu odbrambenom igraču između nogu.



Slika 84.

### Metodski postupak

- napadač vodi loptu direktno na protivnika koji stoji u mestu, kada dođe u neposrednu blizinu protivnika, gura loptu pored odbrambenog igrača, optrčava protivnika i ponovo dolazi u posed lopte i nastavlja kretanje u istom pravcu.
- u istoj vežbi oba igrača kreću se jedan prema drugom i izvode dodatne radnje kao u prethodnoj vežbi,
- u istoj vežbi odbrambeni igrač namerno raširi noge i napadač "gura" loptu kroz noge protivniku i optrčava oko njega.
- dribling sa optrčavanjem povezuje se sa udarcem na gol ili predajom lopte na zadani način.

### Tipične greške:

- početnik često "telefonira" buduću nameru i na taj način smanjuje mogućnost uspešnosti driblinga,
- napadač ne uskladi brzinu kretanja sa loptom i mogućnostima promene pravca i ritma kretanja, pa se dribling ne može izvesti na optimalan način,
- napadač ne proceni dobro rastojanje između lopte i protivnika, pa uđe protivniku u "raklje" (prostor koji kontroliše protivnik raširenim nogama),

- posle uspešnog driblinga napadač ne izvrši dodatnu promenu ritma, pa napadaču omogućući da se ponovo uključi u direktnu borbu za loptu.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom.

### 12. 1. 3 Driblinzi sa preskakanjem lopte

Driblinzi sa preskakanjem preko lopte efikasno su sredstvo u igri 1 : 1 na svakom delu terena posebnopu krilnim pozicijama. Mogu se uspešno primenjivati u odnosu na protivnika koji dolazi frontalno, ili se kreće u istom pravcu sa napadačem. U odnosu na protivnika koji dolazi frontalno preskakanje preko lopte izvodi se levo – desno, a u odnosu na protivnika koji se kreće uporedo sa napadačem kada su u tesnom kontaktu preskakanje se izvodi napred - nazad.

Driblinzi sa preskakanjem preko lopte mogu se izvoditi :

- na unutarnju stranu ( prelaz unutaršnjim delom stopala preko lopte),
- na spoljnu stranu ( prelaz spoljnim delom stopala preko lopte),
- sa preskakanjem lopte napred – nazad,
- sa preskakanjem lopte na unutaršnju stranu i odnošenje lopte u istu stranu dribling " vijak " ili " spirala "

### 12. 1. 4 Krilni dribling (dribling sa preskakanjem lopte na unutrašnju stranu)

Krilni dribling sa preskakanjem lopte na unutrašnju stranu izvodi se u odnosu na protivnika koji dolazi frontalno.

U situaciji kada dođe na određeno rastojanje u odnosu na protivnika, napadač preduzima ranije usvojene zavaravajuće pokrete.

Napadač pređe (preskači) preko lopte i prenese težište na celo stopalo zamajne noge sa lažnom namerom da će kretanje nastaviti u tom pravcu, istovremeno telo se nagnje u pravcu zamajne noge. Posle prenosa težišta na zamajnu nogu i otklona telom u istu stranu, napadač snažnim odrazom zamajne noge, vraća se u prethodni položaj, pri čemu loptu odvodi spoljnim delom zamajne noge ili unutrašnjim delom stajne noge dalje od protivnika.

Uspešnost krilnog driblinga zavisi od procene napadača, brzine i udaljenosti odbrambenog igrača, snage muskulature donjih ekstremiteta da izvrše zadane radnje i sposobnosti i veštine igrača da izvrši preduzete akcije.



Slika 85.

### Metodski postupak

- igrač se kreće lagano i pravi imitacije pokreta sa preskakanjem lopte na unutrašnju stranu,
- igrač izvodi dribling u odnosu na loptu koja stoji na podlozi ("mrtva lopta"),
- igrač lagano vodi loptu i izvodi krilni dribling u odnosu na pasivnog protivnika

### Tipične greške;

- napadač ne proceni dobro rastojanje u odnosu na protivnika i brzinu kretanja pa se dribling ne može uspešno izvesti .
- pri preskoku preko lopte napadač ne prenese težište u celosti na zamajnu nogu, pa u takvoj situaciji (nema mogućnosti za dobar odraz) nema mogućnosti za brzu promenu pravca i ritma kretanja,
- pri preskoku preko lopte napadač napravi veliki raskorak, što onemogućava dobar odraz, i brz povratak u ranije kretanje.
- pri ulasku u dribling napadač nema dovoljno: prirodnosti, spontanosti i mekoće u pokretima, što umanjuje efekte iznenađenja (telefoniranje protivniku o budućoj nameri)

Greške se ispravljaju analitičkim i sintetičkim metodom.

## 12. 1. 5 Krilni dribling sa preskakanjem lopte na spoljnu stranu

Kod izvođenja driblinga sa preskakanjem lopte na spoljnu stranu provode se iste radnje kao i kod driblinga sa preskakanjem na unutrašnju stranu,

Razlika je u tome što se preskakanje preko lopte izvodi na spoljnu stranu (spoljnim delom stopala u pravcu na spoljnu stranu.)

Posle preskoka preko lopte na spoljnu stranu težište tela se prenosi na celo stopalo zamajne noge. Lopta se u tom trenutku nalazi između nogu napadača.

Snažnim odrazom od podloge napadač "vraća" nogu na suprotnu stranu od zavaravajućeg pokret a lopta se odvodi spoljnim delom zamajne noge ili unutrašnjim delom stajne noge.



Slika 86.

### 12. 1. 6 Driblinzi sa više uzastopnih preskakanja preko lopte

Uspešno zavaravanje protivnika može se uspešno ostvariti sa nekoliko uzastopnih preskakanja preko lopte na spoljnu i unutrašnju stranu, što znači da se težište prenosi sa jedne noge na drugu.

Prenos težišta posle preskakanja lopte izvodi se na dva načina:

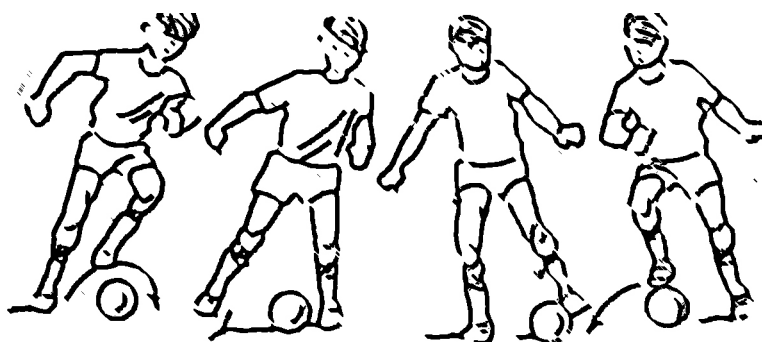
- napadač se kreće lagano sa loptom i pri preskakanju lopte težište se snažno prenosi na celo stopalo jedne i druge noge i snažnim odrazom napadač brzo odnosi loptu na jednu ili drugu stranu od protivnika u slobodan prostor,
- u drugoj varijanti napadač se brzo kreće i pri preskakanju preko lopte težište se blago prebacuje na jednu ili drugu nogu više puta, a lopta se odnosi spoljnim delom jedne ili druge noge "bicikl".

### 12. 1. 7 Driblinzi sa više preskakanja lopte napred – nazad

Driblinzi sa preskakanjem lopte napred – nazad, primenjuju se u odnosu na odbrambenog igrača koji se kreće u istom smeru sa napadačem, u situaciji kada napadač i odbrambeni igrač dođu u direktni kontakta ( remplovanje)

U trenutku kada proceni da je povoljan trenutak napadač pravi poluokret prema lopti i istovremeno vrši preskok preko lopte, zamajnom nogom, u pravcu kretanja lopte, a stajnom nogom u suprotnom pravcu od kretanja lopte, dok se lopta telom štiti od protivnika. Dribling sa preskakanjem lopte napred – nazad izuzetno je efikasan, napadaču daje mogućnost da u kretanju napred sa loptom uđe protivniku u liniju kretanja, a kretanje sa loptom u suprotnom pravcu od osnovnog kretanja da loptu odvede dalje od protivnika.

Lopta se može odvoditi vanjskim i unutrašnjim delom stopala napred nazad i bočno od protivnika.



Slika 87.

### 12. 1. 8 Dribling "vijak" ("spirala")

Dribling "vijak" spada u grupu driblinga sa preskakanjem lopte na unutrašnju i spoljnu stranu

Kod izvođenja driblinga "vijak" kao i kod bočnog driblinga, na unutrašnju stranu, zamajna noga preskače preko lopte na unutrašnju stranu, težište tela prenese



se na celo stopalo zamajne noge, a gornjim delom tela izvrši se nagib u pravcu zamajne noge (u pravcu zavaravajućeg pokreta).

Posle kontakta sa podlogom i prenosa težišta na zamajnu nogu istom putanjom zamajna noga ponovo vraća preko lopte i kada protivnik očekuje povratak u prethodni pravac kretanja, zamajna noga zaustavi kretanje iza lopte i unutrašnjim delom stopala uvodi loptu u pravac, gde je izvedeno zavaravajuće kretanje.

Pri izvođenju ovog driblinga zamajna noga se pomera (uvija) na jednu i drugu stranu, noga se kreće kao vijak - spiral, smatram da termin vijak u potpunosti odgovara ovom driblingu.

Dribling "vijak" kod odbrambenog igrača izaziva dvostruki efekat iznenađenja.

### **Metodski postupak**

Metodski postupak, tipične greške, ispravljanje grešaka i vežbe za obučavanje driblinga sa preskakanjem preko lopte na razne načine iste su za sve driblinge sa preskakanjem preko lopte.

### **Tipične greške**

- napadač ne proceni dobro rastojanje u odnosu na protivnika i brzinu kretanja protivnika pa se dribling ne može uspešno izvesti,
- pri preskoku preko lopte napadač ne prenese dovoljno težište na stajnu nogu, pa u takvoj situaciji nema mogućnosti da se brzo vrati na suprotnu stranu,
- kod preskoka preko lopte napadač napravi velik raskorak, što onemogućava dobar odraz od podloge i brz povratak u prethodno stanje,
- pri ulasku u dribling napadač nema dovoljno:
- prirodnosti, spontanosti i mekoće u pokretima, čime se umanjuje efekat iznenađenja (telefoniranje protivniku o budućoj nameri)

### **Posebna napomena!**

Trener mora da upozna sve karakteristike svakog igrača i da posebno u odnosu na morfološke i motoričke sposobnosti, proceni koji elementi tehnike, a posebno koji driblinzi najviše odgovaraju određenom igraču i da ih u trenažnom procesu maksimalno primenjuje.

Ovaj proces poznat je u trenažnom procesu kao "individualizacija" tehnike.

## **12. 2 Igra glavom (udarac glavom)**

U savremenoj igri udarac glavom ( igra glavom ) ima izuzetan značaj i primenu u igri.

Borba za loptu u vazduhu pred jednim i drugim golom, predstavlja veoma važan deo igre, pa se ovim elementima u obučavanju i treniranju mora posvetiti posebna pažnja.

Već u prvoj fazi obučavanja treba sve igrače obučavati u igri glavom, i istovremeno vršiti selekciju onih koji poseduju naglašene: fizičke, psihološke, i moralno - voljne osobine za igru glavom i posebno ih usavršavati u vazдушnim duelima.

Nije redak slučaj, i u velikim timovima, da se strategija igre formira prema igračima sa izrazitim sposobnostima u igri glavom ( igra sa nabacivanjem visokih lopti u kazneni prostor protivnika)

Udarci glavom mogu se izvoditi:

- u mestu,
- pokretu ,
- iz zaleta odrazom sa jedne i
- obe noge.

### **12. 2. 1 Udarac glavom u pokretu**

Udarac glavom u pokretu izvodi se na isti način kao i udarac iz mesta, s tom razlikom što kontakt sa loptom u kretanju daje lopti veću snagu i brzinu, a široka udarna površina (frontalni deo čela) daje mogućnost da se ovakvim udrcem postigne znatna preciznost .

Udarac glavom u pokretu uspešno se primenjuje pri direktnom šutiranju na gol sa manjih rastojanja.

### **12. 2. 2 Udarac glavom odrazom sa obe noge**

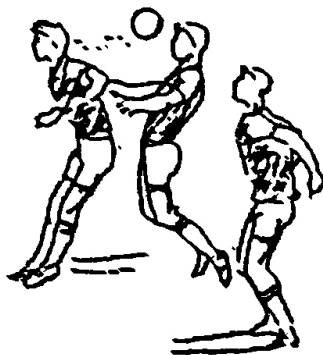
Udarac glavom posle odraza iz mesta sa obe noge izvodi se tako što se igrač postavi u polučučajući položaj sa savijenim nogama u zglobu kolena i sa spuštenim težištem.

Odras se ostvaruje odguravanje od podloge snagom muskulature nogu, uz pomoć snažnih uzmaha rukama.

U odrazu ruke se podižu do visine ramene ose, raširene, sa laktovima okrenutim na vanjsku stranu.

Na taj način igrač se štiti od direktnog kontakta sa protivnikom, a znatno doprinosi boljem odžavanju ravnoteže u vazduhu i pri doskoku.

Kontakt sa loptom ostvaruje se frontalnim delom čela. Posle odraza i leta sledi mekan i amortizujući doskok na jednu ili obe noge.



*Slika 88.*

### 12. 2. 3 Udarac glavom odrazom sa jedne noge posle zaleta

Udarac glavom posle zaleta i odraza sa jedne noge, tehnički je najsloženiji, ali je istovremeno i najefikasniji udaraca glavom.

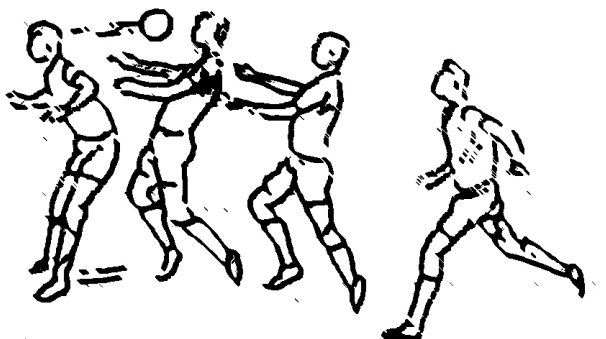
Odras sa jedne noge (odrazne noge) omogućuje igraču da kontakt sa loptom ostvari na znatno većoj visini, a zalet, snažan zamah telom i trzaj glavom, daju ovom udarcu veliku brzinu i snagu.

Udarac glavom posle odraza sa jedne noge primenjuje se u situacijama kada između igrača i nadolazeće lopte postoji slobodan prostor u kome može da se izvrši zalet prema lopti.

Posle energičnog zaleta igrač se odražava odraznom nogom, uz dodatni uzmah rukama.

Kontakt sa loptom ostvaruje se frontalnim delom čela, na najvećoj mogućoj visini, koju igrač može da dosegne sopstvenom visinom i snagom odraza

Zbog siline udarca i relativno velike preciznosti ovi udarci često se koriste pri šutu na protivnički gol, posebno posle izvođenja slobodnih udaraca.



Slika 89.

**Za uspešnu igru glavom potrebno je ostvariti nekoliko pretpostavki:**

- da igrač usavrši osnovnu tehniku udarca glavom,
- da pre kontakta sa loptom napravi dobru procenu leta lopte, sopstvenog zaleta i odraza prema lopti,
- da kontakt sa loptom ostvari na najvećoj mogućoj visini, do koje može da dosegne posle zaleta i odraza,
- da kontakt sa loptom ostvaruje svesno i sa određenim ciljem,
- da u odrazu prema lopti i u duel sa protivnikom uđe hrabro i odlčno (bez straha).

**Metodski postupak**

- igrač zauzme osnovni stav za igru glavom i vrši imitaciju pokreta udarca glavom,
- jedan od saigrača drži loptu u rukama na visini glave saigrača, koji posle zamaha telom i dodatnim trzajem, glavom ostvaruje kontakt na "mrtvoj" lopti,

- jedan igrač podacuje rukama loptu saigraču, koji izvodi udarac glavom posle zamaha telom i trzaja glavom,
- igrač se lagano kreće prema podbačenoj lopti i izvodi udarac glavom.

#### **Tipične greške pri obučavanju udaraca glavom**

- igrač ne proceni dobro let lopte, pa ne može da ostvari kontakt sa loptom na optimlan način,
- igrač se u skoku prema lopti ne odražava u vis, već skok usmeri u dalj napred, pa ne može da ostvari kontakt sa loptom, (prođe ispod lopte),
- kontakt sa loptom ne ostvaruje se frontalnim delom čela, pa se lopte nekontrolisano odbijaju,
- u kontaktu sa loptom nema dovoljnog zamaha telom i posebno dodatnog trzaja glavom, pa udarena lopta nema dovoljno brzine i snage,
- u odrazu i kontaktu sa protivnikom ruke se ne koriste dovoljno, pa nema uspešnog skoka ni optimalnog održanja ravnoteže u kontaktu sa protivnikom i pri doskoku na podlogu.

## **12. 3 Program i metodika fizičke pripreme**

Kod mladih fudbalera fizička priprema ima za cilj razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, usklađeno sa redosledom koji diktiraju biološke zakonitosti u razvoju deteta.

#### **Fizička priprema u budućnosti biće još više naglašena:**

- posebno razvoj brzine, eksplozivne snage i brzinske izdržljivosti,
- zahtevaće se gotovo savršena fizička priprema fudbalera,
- opterećenje će se povećati, više na račun intenziteta, a manje na bazi obima rada,
- fizička priprema maksimalno će se racionalizovati u pravcu specijalnosti fizičke pripreme. Trening približiti situacionim zahtevima u igri.

Trenažni proces u fizičkoj pripremi je dugoročan proces razvoja i usavršavanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbalera od početnika do seniora.

Radni interval predstavlja stimulatívni deo procesa, a interval odmora osigurava postizanje povišene radne sposobnosti (super kompenzacija).

Pojava superkopenzacije jedan je od osnovnih funkcionalnih reakcija organizma u procesu fizičke pripreme, na kojoj se temelje kumulacioni efekti i razvoj treniranosti fudbalera.

Sa aspekta kontinuiranosti treninga važno je osigurati da sledeći trening dođe u vrhu superkompensacijskog procesa, posle optimalnog perioda oporavka, tada dolazi do povećanja radne sposobnosti fudbalera.

Ako sledeće opterećenje dođe u ne vreme kada su se "tragovi" prethodnog treninga izgubili (kada je interval odmora predug) ne dolazi do značajnih promena i funkcionalne i motoričke sposobnosti ostaju na istom nivou.

Ukoliko se sledeće opterećenje daje u periodu nedovršenog oporavka organizma (prekratki intervali odmora) dolazi do pada sposobnosti fudbalera (stanje pretreniranosti).

Trener mora da poznaje specifičnu vremensku dinamiku oporavka posle pojedinačnih treninga različite usmerenosti (brzina, snaga, izdržljivost i dr.)

### **Posebna napomena!**

Poštovane kolege odmor (oporavak) je bitan segment trenažnog procesa na kome se zasnivaju izuzetno važni procesi u osposobljavanju fudbalera i tom segmentu rada treba posebno obazrivo pristupati.

## **12. 3. 1 Fleksibilnost**

U ovom uzrasnom periodu fleksibilnost je na visokom nivou, najvažnija je fleksibilnost u zglobu kuka, skočnog zgloba, kolena, ali i fleksibilnost trupa, ramenog pojasa i ruku.

U radu sa ovom uzrasnom kategorijom, primenjuju se aktivne vežbe, koje ne prelaze normalan obim pokreta u pojedinim zglobovima.

U treningu fleksibilnosti moraju se izbegavati snažni i trzajući pokreti.

Pre vežbi fleksibilnosti preporučljivo je generalno zagrevanje tela, kako bi se podigla radna temperatura za 1 – 2°.

Generalno zagrevanje sastoji se od rotacija zglobova i kratke aerobne aktivnosti (raznih oblika bržeg hodanja, laganog trčanja, žongliranja sa loptom, laganih dodavanja u kretanju sl.), u trajanju od 5 - 6 min.

Vežbe se izvode sa velikim amplitudama: pravilno, opuštено, sa malim pauzama između vežbi.

Vežbe se ponavljaju 6 – 8 puta.

## **12. 3. 2 Koordinacija**

U fizičkoj pripremi u ovom uzrastu kod obrade koordinacije treba nastaviti tamo gde se stalo sa prethodnom uzrasnom kategorijom.

Nastavlja se sa obučavanjem složenijih kretanja, izvođenjem vežbi ravnoteže, vežbi okretnosti na podlozi i vazduhu i raznim elementarnim igrama.

Vežbe se ponavljaju 5 – 6 puta,

igre traju 6 – 8 minuta.

### **Primeri vežbi**

- vežbe ravnoteže,
- vežbe spretnosti na tlu (razne povaljke, kolut napred, kolut nazad, skok sa okretom od 180 levo i desno),
- poligon sa prethodno uvežbanim elementima,
- poligon sa kretanjem unazad.

### **Primer igara**

- igra "imitacija" (jedan od igrača izvodi razne složene pokrete, a drugi nastoji ga prati i imitira njegove kretnje).
- Igre "hvatalice" (lovice) sa spašavanjem (spašavanje se izvodi postavljanjem begunca u razne položaje).

Između poznatih igara treba birati one u kojima se traži spontano izvođenje složenijih kretnji, novih struktura kretanja i sl.

Igre moraju biti jednostavne, razumljive sa pravilima prilagođenim ovom uzrastu.

### 12. 3. 3 Brzina

Ovaj uzrasni period poklapa se sa senzitivnim periodom u kome se može dosta uticati na razvoj svih oblika brzine, posebno na brzinu motoričke reakcije (radi se o jednostavnoj reakciji na unapred određeni signal, znak rukom "kreni", "stop").

U ovom periodu obrađuje se startna brzina, i brzina promene smeru trčanja.

Počinje obrada maksimalne brzine trčanja, više na račun povećanja frekvencije, a manje na dužini koraka.

Metodom ponavljanja izvodi se brzo:

- 4 - 6 vežbi sa ponavljanjem 3 - 4 puta,
- 2 - 3 serije sa pauzom između serija 2 - 3 minuta.

Vežbe se mogu primenjivati u kompleksima u kojima se kombinuju vežbe za brzinu reakcije, startnu brzinu, promene smeru kretanja i maksimalnu brzinu trčanja.

Ukupna trčanja u ovom uzrastu mogu biti 200 – 300 metara u jednom treningu brzine.

#### Primeri vežbi brzine

- kombinacija brzog, naizmenično niskog (džoging) i visokog skipa,
- iz laganog trčanja start sa okretom za 90° u levo i desno, na vidni signal trenera,
- lagano trčanje i prelaz u maksimalno ubrzanje,
- kombinacija brzog i laganog trčanja,
- trčanje sa promenom dužine koraka (ista frekvencija),
- cik–cak trčanje oko stalaka ili lopti,
- cik–cak trčanje na vidni signal trenera.

#### Primeri igara za razvoj brzine

- "Hvatalice" na razne načine,
- "Hvatalice" sa loptom,
- Štafetne igre sa rešavanjem raznih zadataka,
- Razne elementarne dopunske igre.

### 12. 3. 4 Snaga

Svrha programa snage je celokupan, harmoničan i proporcionalan razvoj tela, što je jedno od načela višestranog razvoja fudbalera. U redosledu razvoja prvo je potrebno razvijati snagu tetiva, a tek onda snaga mišića.

Vežbama snage prvo treba uticati na jačanje trupa (leđne i trbušne muskulature), pa onda ekstremiteta (ruku i nogu).

U ovom periodu primenjuju se jednostavne vežbe i igre u kojima se savlađuje vlastita težina tela i lagana medicinka (2 kg).

Vežbe se mogu izvoditi metodom ponavljanja i kružnim treningom.

Vežbe se izvode u kompleksu od: 6 - 8 vežbi

(1 - 2 vežbe za ruke i rameni pojas),

2 vežbe za trbušnu muskulaturu,

1 - 2 vežbe za muskulaturu nogu.

Kompleksi se ponavljaju 1 - 2 puta. Vežbe se izvode lagano.

### **Primer vežbi snage**

- podizanje na prste,
- počučnji,
- iz ležećeg položaja na leđima podizanje nogu, sa savijenim kolenima, prema grudima,
- iz ležećeg položaja na stomaku, sa rukama na leđima, podizanje trupa,
- sunožni skokovi i poskoci

### **Primer igara za razvoj snage**

- igra "kruženje vijačom", jedan od saigrača okreće vijaču, a ostali igrači u krugu preskač perko vijače, ko ne uspe da preskoči ulazi u krug,
- štafetno dodavanje medicinke u pretrčavanju između postavljenih lopti. (lopte se mogu u prostoru rasporediti na razne načine),
- štafetno nošenje medicinke na razne načine
- poligon snage.

## **12. 3. 5 Izdržljivost**

Glavni cilj treninga izdržljivosti u ovom uzrasnom periodu je progresivno osposobljavanje organizma za izvođenje aktivnosti produženog trajanja, pre nego što se oseti umor.

Moguće je početi provoditi aerobni trening izdržljivosti putem različitih oblika aktivnosti, kao što su: sportovi izdržljivosti (plivanje, vožnja bicikla i sl.), produženim trajanjem tehničkih vežbi i igra na 2 gola.

Kod starijih početnika mogu se početi primenjivati neke pripremne vežbe za razvoj izdržljivosti, poput laganih trčanja:

3 – 5 minuta sa ponavljanjem

2 – 3 puta, čiji je cilj razvoj aerobne izdržljivosti i jačanja srčanog mišića.

Počinju se primenjivati uvodne vežbe za razvoj anaerobne izdržljivosti, to se postiže primenom trčanja na deonicama:

- od 40, 60 i 80 metara pri čemu se ukupno trčanje u treningu kreće
- od 500 - 1000 metara uz puls od 150 - 170 otkucaja u minuti.

Vežbanje u anaerobnom režimu rada, mora biti vrlo oprezno.

Ukupni program rada mora biti zabavan i zanimljiv.

### **Primeri aerobnih aktivnosti:**

- lagano trčanje, plivanje, vožnja biciklom 20 - 30min 1 - 2 ponavljanja,
- elementarna akrobatika,
- lakši gimnastički preskoci,
- razne elementarne igre, mini košarka, stoni tenis i sl.
- šetnje i tračanja u prirodu

### **Program i metodika taktičke pripreme**

- usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz obučavanje tehničkih elemenata,
- individualne akcije,
- elementi saradnje 2 saigrača,
- pomoćne igre 4 : 1 i 3 : 1,

- igre na 2 mala gola,
- prijateljske, turnirske i prvenstvene utakmice.

### **Taktički zahtevi vezani uz tehničke elemente**

U obučavanju vođenja lopte uz kontrolu lopte, igrača treba privikavati i na kontrolu prostora.

To se postiže prenošenjem pogleda sa lopte na prostor u kome se lopta vodi, na saigrače i protivnike koji se nalaze u tom prostoru.

Pre izvođenja šuta bilo glavom ili nogom prema голу, prvo se uočava pozicija golmana, a poslednji pogled mora obavezno biti usmeren na loptu.

Kod obučavanja driblinga igrača treba navikavati da istovremeno kontroliše loptu i protivnika i da dribling izvodi u momentu kada procene da je protivnik u nepovoljnom položaju.

### **12. 3. 6 Individualne akcije**

Kao predvežbe individualnim akcijama mogu poslužiti vežbe čuvanja lopte:

- u ograničenom prostoru igrači vode loptu u raznim pravcima čuvajući je od nekoliko "lovaca", koji nastoje da dođu u posed lopte,
- u istom prostoru igrači vode loptu, i u vođenju nastoje nogom izbiti loptu drugim saigračima.
- U malom prostoru jedan igrač "čuva" loptu gradeći pristup lopti telom.
- prolaz sa loptom kroz određeni koridor koji čuva jedan igrač,
- dribling u odnosu 1:1 i postizanje pogotka na 2 mala gola.

## **12. 4 Program i metodika razvoja taktičke pripreme 11 - 12**

Ovaj period je pogodan za sistematsko obučavanje i usvajanje tehnike, te prelaza iz slobodne na usmerenu igru, što podrazumeva i obuku osnovnih elemenata taktike.

Sa mlađim pionirima iz dopunske selekcije treba proći obuku koju u mlađim selekcijama nisu usvojili.

Dečaci koji su ušli u fazu ubrzanog rasta i razvoja (faza akceleracije rasta), koji su već ušli u pubertet, moraju imati poseban plan rada, maksimalno prilagođen zahtevima te pojave.

Ovo je period diferencijacije svih motoričkih sposobnosti, kada je moguć maksimalan razvoj taktičkih, motoričkih, tehničkih i svih segmenata fudbalske igre.

Interes dečaka za fudbal je povećan a posebno želja za takmičenjem



## **12. 5 Vežbe za razvoj saradnje igrača uzrasta 11 – 12 god**

### **12. 5. 1 Oduzimanje lopte od protivnika**

- oduzimanje lopte zavisi od TE – TA sposobnosti igrača,
- pre oduzimanja lopte igrač mora uočiti položaj, smer, brzinu i nameru protivnika i da odabere najbolji položaj i trenutak za oduzimanje lopte,
- u duel se najčešće ulazi kada protivnik izgubi kontrolu nad loptom, ili kada protivnik prima loptu
- oduzimanju mogu predhoditi fintiranja kao lažni napadi sa ciljem zbunjivanja protivnika,
- u principu oduzimanje treba izvoditi bez uklizavanja, a sa uklizavanjem kada nema drugog izbora,
- Kod mlađih pionira naglasak je na obučavanju oduzimanja lopte spreda, kada je protivnik sa loptom postavljen frontalno, manje kada je protivnik sa loptom postavljen bočno.

### **12. 5. 2 Pokrivanje i otkrivanje**

- pokrivanje kao individualno sredstvo taktike odbrane ima za cilj da se stvore preduslovi za oduzimanje lopte od protivnika ili da se onemogući protivnika da se uključi u grupnu akciju,
- pokrivanje može biti pokrivanje čoveka ili prostora kao i kombinovano,
- gledano vremenski pokrivanje može biti pravovremeno ili zakašnjelo,
- kod mlađih pionira počinje se sa obučavanjem oba načina kroz pomoćne igre i igre na skraćenom prostoru na male golove,
- otkrivanje kao individualno taktičko sredstvo u napadu izvodi se u cilju omogućavanja saradnje saigrača, otkrivanje u prostoru može biti u dubinu, natrag, bočno i dijagonalno
- vremenski otkrivanje može biti prevremeno, pravovremeno i kasno,
- idealno je kada se poklopi pravovremeno otkrivanje u pravom prostoru,
- kod mlađih pionira otkrivanje se obučava kroz pomoćne nastavne igre 3 : 1 i 4 : 2 kroz igru na male golove.

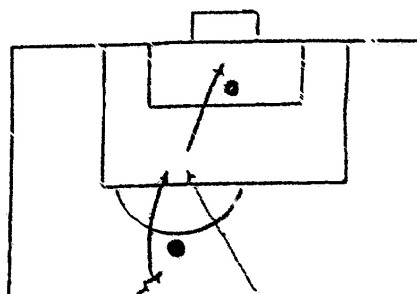
### **12. 5. 3 Vežbe saradnje između dva saigrača**

- dodavanje lopte u parovima,
- dodavanje lopte u frontalnom kretanju parova pri čemu se saigrači približavaju i udaljavaju,
- dodavanje u parovima u frontalnom kretanju pri čemu se lopta vodi frontalno i dodaje paralelno posle izmene mesta,
- dodavanje lopte saigraču koji prilazi, odigrava povratnu loptu, otvara se bočno i prima loptu. Vežba se ponovo odvija u suprotnom smeru,
- dodavanje paraboličnih lopti između dva saigrača na rastojanju od 20 – 30 m.,

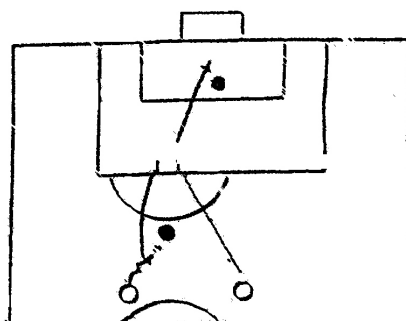
- udarac na gol posle dodavanja po podlozi sa i bez promene mesta,
  - udarac na gol posle centar šuta po podlozi dijagonalno unazad.
- Fudbalska igra liči na levak igrači se čas približavaju, čas razdvajaju.

### Vežbe osnovnih kombinacija 2:1

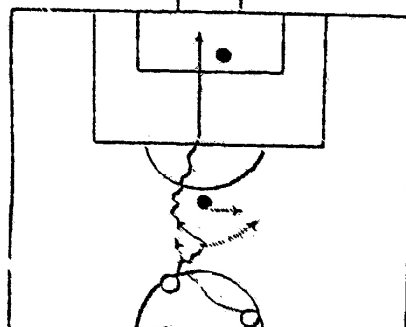
Igrač vodi loptu prema protivniku sa boka mu prilazi saigrač sa kojim odigrava dupli pas.



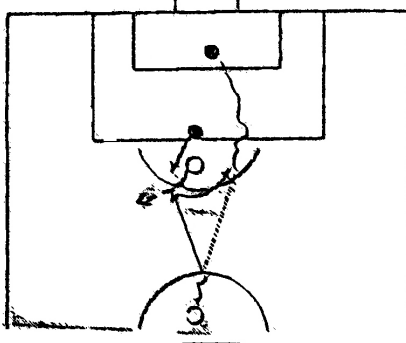
Igrač vodi loptu prema protivniku a bočno mu prilazi saigrač koji se naglo otkriva protivniku iza leđa gde dobija dubinsku loptu



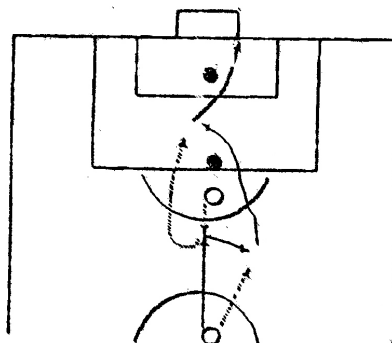
Igrač vodi loptu dijagonalno na protivnika, drugi igrač prilazi mu dijagonalno i posle promene mesta igrač, koji vodi loptu odigrava bočno i nastavlja brzo kretanje bez lopte. Igrač koji je ulazio u saradnju prima loptu i izvodi udarac na gol.



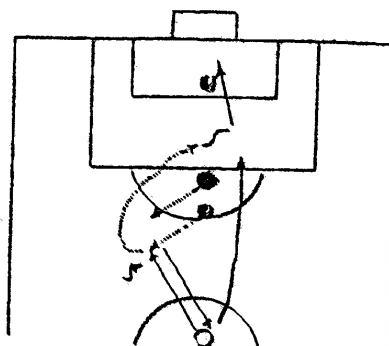
Igrač vodi loptu prema saigraču koji mu mu prilazi i traži saradnju posle saradnje, igrač koji je vodio loptu posle naglašene promene ritma prima loptu i izvodi udarac na gol. Igrač koji je odigrao povratnu loptu uz promrnu ritma istrčava na suprotnu stranu od lopte.



Igrač vodi loptu prema saigraču iza koga je protivnik. Posle predaje i povratne lopte sledi pas u dubinu za igrača koji posle povratne lopte ulazi u prostor i izvodi šut na gol.



Igrač vodi loptu prema saigraču kome se protivnik nalazi iza leđa. Igrač bez lopte prilazi saigraču dobiva loptu i posle povratne lopte i polukružnog kretanja oko protivnika ulazi u dubinu i izvodi udarac na gol.



### Igra 2 : 1 sa dva dodira

Kod vežbanja osnovnih kombinacija 2 : 1 najvažnije je tehnički ovladati vežbom. Usvojiti potreban ritam i sinhronizovati delovanje napadača. Kada su usvojene dve tri kombinacije, igračima treba dozvoliti slobodan izbor rešenja (kreativnost). Odbrambeni igrač prvo je poluaktivan, pa aktivan i istovremeno kontroliše igrača sa loptom i bez lopte.

Od dece treba tražiti da razmišljaju dok uče ove kombinacije. Kombinacije se mogu povezati sa udarcima na gol kroz središnje i bočne prostore sa centar šutom. Planiranje i programiranje sportske pripreme za mlađe pionire nije strogo vezano za razvoj sportske forme.

Sadržaj programa ostvaruje se u nedeljnim ciklusima. u programu oko 40% vremena i prostora treba biti posvećeno raznim igrama.

Orijentacioni primer plana i programa nedeljnog ciklusa treninga za mlađe pionire. U klubovima gde se trenira tri puta nedeljno (amaterski klubovi) trenira se tri puta u nedelji (utorak, sreda, petak), a ponedeljak i četvrtak su slobodni dani. U nedeljnom ciklusu uz navedeni program mora se dodati bar jedan trening individualnog karaktera

Šematski prikaz nedeljnog ciklusa treninga za mlađe pionire

Dani	Sadržaj treninga	Trajanje (min)
PONEDELJAK	<b>1. TRENING</b> Dopunski rad (aktivan odmor, dopunski sport ili individualni rad – tehnika)	40-50
UTORAK	<b>2. TRENING</b> Fleksibilnost, koordinacija, pouka tehnika, snaga, igra.	60-70
SREDA	<b>3. TRENING</b> Fleksibilnost, pouka tehnike, aerobna izdržljivost, igra (ili trening-utakmica)	70-80
ČETVRTAK	<b>4. TRENING</b> Tehnika (individualni trening) i dopunski sport	40-50
PETAK	<b>5. TRENING</b> Fleksibilnost, brzina, pouka, TE-TA, igra.	50-60
SUBOTA	<b>UTAKMICA</b>	2X25
NEDELJA	<b>AKTIVAN ODMOR</b>	



## **13. Program rada sa pionirima uzrasta U - 13 i U - 14 godina**

Pioniri su dečaci uzrasta od 13 – 14 god. to je period koji se poklapa sa dobom puberteta i rane mladosti.

U ovim godinama rast i razvoj su najintenzivniji, dečaci narastu za približno 20 cm. i povećaju telesnu masu do 20 kg.

Posledica ubrzanog rasta je produženje poluga što se može negativno odraziti na koordinaciju i fleksibilnost.

Srce raste brže od krvnih sudova što zahteva oprez u primeni intenzivnih vežbi u treningu, jer krvni sudovi ne mogu optimalno da prate rad srca.

Prevaziđeno je mišljenje da je pubertet doba velikih kriza, posebno kriza motoričkog razvoja.

Najnoviji podaci pokazuju prilično postojan napredak u razvoju motoričkih sposobnosti u periodu puberteta, ali samo kod onih dečaka koji su pre puberteta savladali određenu motoričku strukturu, što dodatno navodi na oprez u doziranju opterećenja većeg intenziteta.

Krize koje se javljaju u ovom periodu imaju uglavnom psiho - socijalni karakter, i one se najčešće javljaju kao posledica identifikacije sa negativnim uzorima.

U ovom periodu započinje se sa pušenjem, uzimanjem alkohola, ponekad i droge

Povećane su emocionalnost i mašta, javlja se prkos, problemi u školi i porodici, pa nije redak slučaj da čak i veoma talentovani igrači napuštaju fudbal povremeno ili zauvek.

Rukovodilac fudbalske škole I trener zajedno sa roditeljima moraju zajednički rešavati takve slučajeve.

Posebno je važna zdravstvena kontrola i ozbiljni zdravstveni pregledi moraju se obavljati svakih 6 meseci.

U radu sa ovom uzrasnom kategorijom mora se imati mnogo strpljenja razumevanja i pažnje.

Zbog mogućnosti pojave različitih psihosocijalnih problema u ovom periodu treba pojačati preventivni rad sa decom u cilju sprečavanja negativnih pojava

### Lakše je sprečiti nego lečiti

Navedene karakteristike omogućuju obučavanje novih elemenata tehnike i dalje usavršavanje ranije obučanih elemenata fudbalske igre i prelaz iz faze obučavanja u fazu treniranja (usavršavanja), kao i razvoj kreativnih mogućnosti u univerzalnoj igri.

U okviru svestrane pripreme treba obrađivati programske zadatke iznete u tabelarnom pregledu.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-13)		2. GODINA (U-14)	
	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Start polubočno i bočno iz laganog trčanja	+	+	++	++
Brzo trčanje sa promenom ritma	+	+	+	+
Trčanje cik-cak nazada	+	+	++	++
Trčanje sa promenom smera levo desno	+	+	++	++
Žongliranje s glavom	+	+	++	++
Kombinovano žongliranje punom nogom, natkolenicom i glavom	+	+	+	+
Prijem lopte natkolenicom (amortizacija)	+	++	++	++
Prijem lopte odbijene od podloge unutrašnjim delom stopala	+	+	++	++
Prijem lopte punom nogom (amortizacija)	++	++	++	+
Vođenje lopte rolanjem jednom i drugom nogom		+	+	+
Igra glavom posle odraza sa jedne noge	+	++	++	++
Dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim delom stopala	++	++	++	++
++Dribling sa zaustavljanjem lopte vanjskim delom stopala	++	++	++	++
Dribling sa zaustavljanjem lopte iza noge unutrašnjim delom stopala	++	++	++	++

Blok na loptu unutrašnjim delom stopala	+	+	+	+
<b>FIZIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	++	++	++	++
Snaga	+	+	+	++
Izdržljivost		+	+	+
Dopunski program fizičke pripreme	+	+	+	+
<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>1. GODINA (U-13)</b>		<b>2. GODINA (U-14)</b>	
<b>TAKTIČKA PRIPREMA</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>	<b>1. polusezona</b>	<b>2. polusezona</b>
Taktički zathevi vezani za obučavanje tehnike	+	++	++	++
Individualne akcije i protivakcije	+	++	++	++
Saradnja dva saigrača u prostoru	++	++	++	++
Pomoćne igre 3:1 i 5:2	+	+	+	+
<b>NAPOMENA:</b> Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

## 13.1 Program i metodika tehničke pripreme U13 i U14

U ovom periodu usavršavaju se oni tehnički elementi , koji su u ranijem periodu tretirani u okviru "grube" obuke. Isti elementi izvode se preciznije, brže i dinamičnije ("produbljena obuka") i povezuju se i izvode u sve složenijim uslovima.

Stariji pioniri moraju savladati i neke nove tehničke i taktičke elemente igre.

### 13. 1. 1 Program tehnike kretanja bez lopte

- start polubočno i bočno iz laganog trčanja napred i nazad,
- brzo trčanje sa promenom ritma kretanja,
- trčnje sa promenom smeru napred – nazad,
- trčanje sa promenom smeru levo –desno.

Metodski postupak u obučavanje tehničkog elementa provodi se istim postupkom kao u ranijim uzrasnim periodima

Start polubočno i bočno iz laganog trčanja najčešće je izvođeni start u fudbalskoj igri. Po tehnici izvođenja sličan je startu napred.

Kod polubočnog starta iz laganog trčanja napred igrač istura zamajnu nogu malo bočno i napred pri čemu se stopalo okreće za 45°, na spoljnu stranu. Telo se



naginje polubočno i dolazi u poziciju starta napred. Ostale radnje iste su kao kod starta napred.

Iste radnje primenjuju se i kod bočnog starta, s tim što se stopalo i trup okreću za 90°.

#### **Metodski postupak**

- povezivanje više polubočnih i bočnih startova levo – desno iz laganog trčanja napred i unatrag, povezano sa više polubočnih startova sa startom napred,
- izvođenje polubočnih i bočnih startova izvodi se na zvučne i vidne signale.

#### **Tipične greške:**

- zamajna noga nedovoljno se istura napred i bočno,
- telo se nedovoljno naginje bočno, čime se proizvodi polukružno trčanje, a ne start pod uglom od 45° ili 90°.

### **13. 1. 2 Brzo trčanje sa promenom ritma**

U fudbalskoj igri u jednom kontinuiranom trčanju moguća su lagana, brza i maksimalno brza trčanja. Takvo trčanje moglo bi se nazvati trčanjem u više brzina.

U suštini to su brza trčanja sa promenom ritma kretanja, koja istovremeno dovode do promene tehnike trčanja.

#### **Metodski postupak**

Brzo trčanje sa promenom ritma kretanja povezano je sa ostalim tehnikama trčanja bez lopte, i obučavanje se provodi kao kod ostalih trčanja bez lopte.

### **13. 1. 3 Trčanje sa promenom smera napred - nazad**

U fudbalskoj igri su česte promene pravca trčanja u svim pravcima.

Kod laganog trčanja promena smera trčanja napred – nazad izvodi se na račun malo produženog poslednjeg koraka, laganog zaustavljanja i promene nagiba tela napred – nazad.

Kod brzog trčanja igrač treba najpre da se brzo zaustavi da bi prešao u brzo kretanje nazad.

Neposredno pre zaustavljanja igrač mora produžiti poslednja 2 – 3 koraka, spustiti težište tela i preneti nagib tela unazad. Poslednji korak je najvažniji i najduži.

Isturena i savijena zamajna noga u zglobu kolena usporava prethodna kretanja i postaje odrazna noga za promenu smera kretanja u suprotnu stranu u odnosu na ranije kretanje

### **13. 1. 4 Program tehnike kretanja igrača sa loptom**

- žongliranje sa loptom glavom,
- kombinacija žongliranja punom nogom, natkolenicom i glavom,
- vođenje lopte "rolanjem",
- udarac unutrašnjim delom rista stopala paraboličnih lopti
- udarac glavom sunožni odraz – zamah napred,

- primanje lopte natkolenicom – amortizacija,
- prijem lopte odbijene od podloge unutrašnjom stranom stopala,
- prijem lopte odbijene od podloge spoljnim delom stopala
- posebni načini predaje lopte "razvođenje " lopte
- oduzimanje lopte prednjim uklizavanjem
- prijem lopte na "lažan " način,
- dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim delom stopala,
- dribling sa zaustavljanjem lopte vanjskim delom stopala,
- dribling sa zaustavljanjem lopte iza stajne noge.

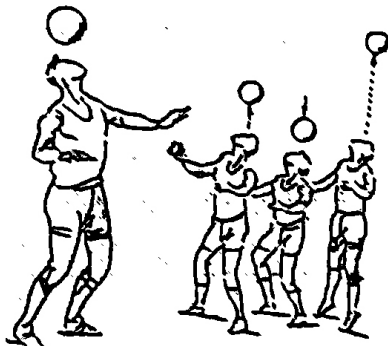
### 13. 1. 5 Žongliranje sa loptom glavom

Žongliranje glavom je pomoćni tehnički elemenat igre, kojim se usavršava osnovno igranje glavom

Žongliranje se izvodi tako, što igrač drži glavu blago zabačenu unazad, sa čelom okrenutim prema gore, ruke su savijene u zglobu lakta i podignute do visine ramena.

Iz tog položaja lopta se učestalo udara i odžava na visini do 50 cm. iznad visine glave

Udarac se izvodi sredinom čela zahvaljujući laganom savijanju i opružanju nogu u zglobu kolena i kuka i angažovanju vratnih mišića i celog kičmenog stuba.



Slika 93.

#### Metodski postupak

- žongliranje glavom u hodanju i laganom trčanju,
- žongliranje glavom kombinovano sa prijemom i vođenjem lopte

Greške se pojavljuju kada se udarac po lopti ne izvodi frontalnim (najširim) delom čela, pa se lopta odbija bočno, a ne okomito gore.

Greške se pojavljuju i kao posledica lošeg i nesinhronizovanog rada u zglobu kolena.

Greške se ispravljaju najpre u mestu, a onda u kretanju napred i bočno..

### 13. 1. 6 Žongliranje punom nogom natkolenicom i glavom

Ovo je kombinovana tehnička vežba u kojoj se može spojiti nekoliko srodnih tehničkih elemenata. Primenjuje se se u trenažnom procesu kada svaki od tih elemenata bude pojedinačno dobro usvojen. Tehnički vežba počinje žongliranjem punom nogom, pa natkolenicom potom glavom i obratno.

### 13. 1. 7 Vođenje lopte "rolanjem"

Vođenje lopte đonom (rolanje sa loptom) veoma je specifičan i u tehničkom pogledu veoma složen element tehnike. Rolanje lopte sastoji se u laganom povlačenju lopte donjim prednjim delom stopala u pravcu kretanja i bočno levo - desno u odnosu na osnovno kretanje i protivničkog igrača.

Rolanje lopte đonom može se izvoditi jednom i drugom nogom ili naizmenično jednom pa drugom nogom.

Vođenje lopte rolanjem u igri je prinudni element i primenjuje se u situacijama kada se igrač sa loptom nađe u okruženju više protivnika i kada drugih načini vođenja lopte i predaja nisu mogući.

Za uspešnu primenu ovog načina vođenja lopte potrebna je urođena mekoća pokreta, dugotrajna obuka i velika veština i rutina igrača.

Tehnika vođenja lopte rolanjem, sastoji se u bočnom trčanju pri čemu igrač đonom povlači "rola" loptu prema napred, oslanjajući se u kretanju na istu nogu.



Slika 94.

#### Metodski postupak

- igrač postavi prednji donji deo stopala na loptu i u mestu lagano povlači loptu "rolanjem",
- u laganom kretanju igrač ponavlja iste pokrete kao i u mestu,
- u laganom trčanju igrač vodi loptu "rolanjem",
- kada je savladano "rolanje" lopte boljom nogom prelazi se na "rolanje" lopte drugom, slabijom nogom ,
- nakon savladanog "rolanja" pravolinijski prelazi se na "rolanje" lopte u cik-cak kretanju,
- "rolanje" cik-cak iz jednog koraka levo-desno,
- povezivanje "rolanja" sa cik-cak kretanjem i sa drugim tehničkim elementima

### **13. 1. 8 Driblinzi sa povlačenjem lopte od protivnika (rolanjem lopte)**

Diblinzi sa rolanjem lopte karakterišu se pre svega veoma složenim načinom izvođenja.

Druga karakteristika driblinga sa rolanjem lopte je u njegovom defanzivnom karakteru (kod svih driblinga inicijativu ima igrač sa loptom koji napada protivnika, dok se dribling sa rolanjem lopte primenjuje tek posle napada odbrambenog igrača na napadača, koji je u posedu lopte).

Dribling sa rolanjem lopte primenjuje se uvek u odnosu na protivnika koji dolazi frontalno.

Tehnička složenost driblinga sa rolanjem lopte je u načinu izvođenja driblinga, donjim prednjim delom stopala (đonom), čija je manipulativna mogućnost veoma ograničena.

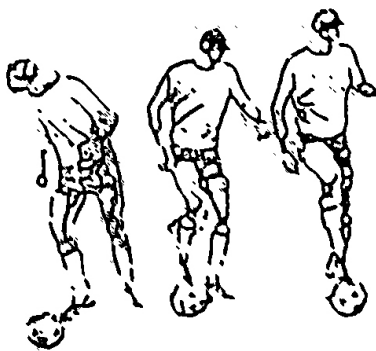
### **13. 1. 9 Driblinzi sa rolanjem lopte izvode se na dva načina:**

- povlačenje lopte unazad i bočno,
- povlačenjem lopte po polukružnoj putanji (roling).

#### **13.1.10 Dribling sa povlačenjem lopte unazad ("rolanjem lopte")**

Dribling rolanjem sa povlačenjem lopte unazad primenjuje se u odnosu na protivnika koji dolazi frontalno i nalazi se na dohvat nogom sa igračem koji vodi loptu.

U takvoj situaciji, napadač prenese težište na celo stopalo stajne noge, zamajna noga prednjim donjim delom stopala povlači loptu bočno unazad (dijagonalno), pri čemu napadač ulazi u prostor između lopte i protivnika i unutrašnjim delom stajne ili vanjskim delom zamajne noge, posle poluokreta odvodi loptu na suprotnu stranu od protivnika.



*Slika 95.*

### 13.1.11 Dribling sa polukružnim povlačenjem lopte od protivnika ("roling")

Dribling "roling" primenjuje se kada se napadač nađe u bliskom kontaktu sa odbrambenim igračem koji frontalno napada sa bliskog rastojanja.

Napadač zamajnom nogom povlači loptu (rola loptu) po polukružnoj putanji kratkim učestalim kontaktom, donom po gornjem delu lopte, i istovremeno se okreće oko stajne noge koja je fiksirana za podlogu.

U okretanju sa loptom igrač se leđima oslanja na protivnika, na taj način ubrzava okretanje i štiti loptu od protivnika.

Posle poluokreta napadač odnosi loptu u suprotnu stranu od protivnika.

Značajno je napomenuti da se driblinzima sa rolanjem lopte češće i lakše služe igrači sa dužim ekstremitetima.

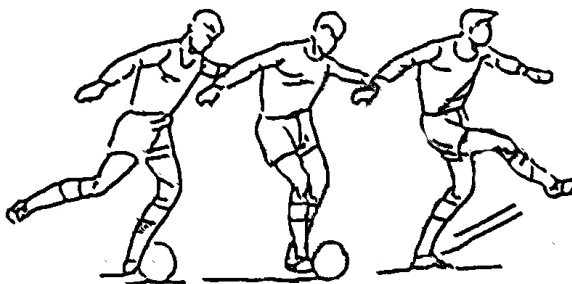
#### Tipične greške:

- pri povlačenju lopte unazad lopta se ne povlači bočno unazad, već dijagonalno napred pa lopta dolazi na dohvata noge protivniku, koji u takvim situacijama može lakše da preuzme loptu.
- posle povlačenja lopte od protivnika, napadač ne zatvori telom prostor između lopte i protivnika, pa olakšava protivniku nameru da mu oduzme loptu.

### 13.1.12 Udarac unutrašnjim delom rista stopala - parabolice lopte

Predaja "lob" lopti sa podloge, izvodi se tako da igrač koji izvodi "lob" udarac priđe stajnom nogom blizu lopte, koja je fiksirana na podlozi. Udarac se izvodi na način da se izvrši zamah iz zgloba kuka i kolena, a kontakt sa loptom ostvaruje se prednjim unutrašnjim delom rista stopala.

Na isti način izvodi se "lob" udarac po lopti koja prema igraču dolazi kotrljanjem po podlozi ili kada se igrač koji izvodi udarac kreće sa loptom



Slika 96.

## **Metodski postupak**

- jedan od saigrača blago pritisne loptu na podlogu, drugi ostvaruje kontakt sa loptom unutrašnjim delom rista stopala,
- igrač lagano prilazi i izvodi "lob" udarac po „mrtvoj“ lopti,
- dva saigrača predaju iz mesta "lob" lopte jedan drugom,
- igrač prima loptu i posle prijema brzo izvodi "lob" udarac prema saigraču,
- igrač primi loptu i iz vođenja izvodi "lob" udarac po lopti.
- Igrač izvodi "lob" udarac po lopti koja mu dolazi kotrljajjem po podlozi,
- Igrač vodi loptu na zadani način i izvodi parabolični udarac na gol,
- parabolično ubacivanje lopte sa boka pred gol.

### **13.1.13 Prijem lopti na zavaravajuće načine**

Savremena igra odlikuje se ubrzanim tempom kretanja igrača na terenu, sa posebnim zahtevima da se lopta što brže prenese sa jednog dela terena na drugi.

Zahtevi u savremenoj igri doneli su u prvi plan, one načine prijema lopte koji ne kvare ritam igre i povećavaju njenu dinamiku, pa se u igri koriste oni načini koji ubrzavaju igru:

### **13.1.14 Prijem prizemnih lopti na "lažan" način**

Pod "lažnim" prijemom lopte podrazumeva se dovodenje lopte pod kontrolu, bez direktnog kontakta sa dolazećom loptom.

Osnovni princip u prijemu lopte na "lažan" način sastoji se u kretanju igrača prema lopti, koja mu je upućena od saigrača.

Ako lopta prema igraču dolazi prizemno, igrač krene, frontalno prema dolazećoj lopti, napravi iskorak prema lopti, okrene se bokom prema pravcu iz koga dolazi lopta, "propusti" loptu pored iskoračne noge i tela, i posle poluokreta brzo krene za loptom i odvodi je u željenom pravcu.

U drugoj varijanti igrač kreće frontalno prema lopti. U neposrednom kontaktu sa loptom igrač raširi noge, propušta loptu između nogu, pravi okret za 180% i odvodi loptu u određenom pravcu, predaje loptu saigraču ili izvodi udarac na gol.

Prijem lopte na "lažan" način najčešće se koristi u odnosu na lopte koje dolaze po podlozi, i frontalno u odnosu na igrača koji je prima.

Prijem lopte na "lažan" način može se koristiti i pri prijemu poluvisokih i visokih lopti, po istom principu, isturanjem butine ili grudi u pravcu dolazeće lopte.

Prijem lopte na "lažan" način koristi se u situacijama, kada se igrač sa loptom nađe u istom smeru kretanja sa saigračem koji mu dolazi u susret i kojimu predaje loptu na određeni način. .

U neposrednom kontaktu sa dolazećom loptom napadač napravi iskorak prema lopti, težište prenese na zamajnu nogu, telom zaštititi loptu od protivnika, snažno se odrazi od podloge i krene za loptom, koja je prošla pored stajne noge, ili između nogu.



Slika 97.

Elementi prijema lopte na "lažan" način često se primenjuju sa fintiranjima, njihanjem tela ili iskoracima nogama bočno na jednu ili drugu stranu, što kod protivnika izaziva dodatnu zbunjenost.

Pored tehničke složenosti koja zahteva dugotrajno obučavanje i usavršavanje prijemi na "lažan" način odlikuju se velikom taktičkom vrednošću.

Uspešnim lažnim prijemom lopte zavarava se protivnik, ubrzava se igra i omogućuje uspešan nastavak akcije.

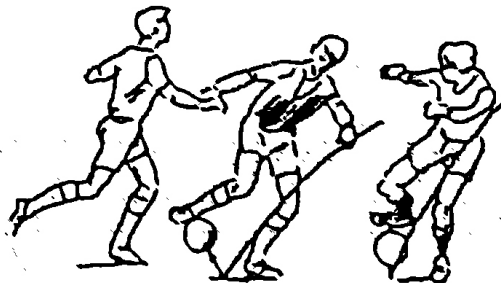
### 13.1.15 Prijem paraboličnih lopti unutrašnjim delom stopala, posle odbijanja od podloge

Pri prijemu lopte unutrašnjim delom stopala, igrač koji prima loptu proceni let lopte i zauzme najoptimalniji položaj za prijem lopte.

Stajna noga lagano presavijena u zglobu kolena, postavi se u blizini mesta gde se očekuje dolet lopte.

Zamajna noga (noga kojom se prima lopta) odvoji se od podloge, savije se u zglobu kolena i dovede se u horizontalan položaj u odnosu na podlogu sa unutrašnjim delom stopala okrenutim prema podlozi.

Posle odbijanja lopte od podloge, podignuta zamajna noga, lagano se pomera prema lopti i pravi sa podlogom zamku i na taj način lopta se prima.



Slika 98.

Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom unutrašnjeg dela stopala.

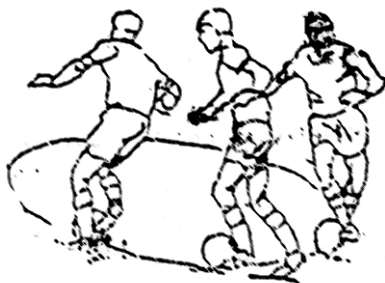
Velika površina kojom se prima lopta, uslovljava da je ovaj način prijema lopte siguran i racionalan i može se primenjivati u svim situacijama, posebno u okruženju većeg broja igrača i u uslovima kada je podloga klizava.

### **13.1.16 Prijem lob lopti spoljnim delom stopala posle odbijanja lopte od podloge**

Za prijem paraboličnih lopti spoljnim delom stopala provode se iste predradnje, kao i kod prijema lopte unutarnjim delom stopala.

Zamajna noga zarotira se u skočnom zglobu na unutrašnju stranu, sa stopalom neznatno odvojenim od podloge. Posle odbijanja od podloge kontakt sa loptom ostvaruje se naširijim delom spoljnog dela stopala.

Prijem lopte na ovaj način veoma je složen element tehnike, pored dobre procene leta lopte, od igrača se zahteva izuzetn osećaju za loptu, pokretljivost i mekoća pokreta u skočnom zglobu. I pored tehničke složenosti ovaj način prijema paraboličnih lopti u igri često se primenjuje.

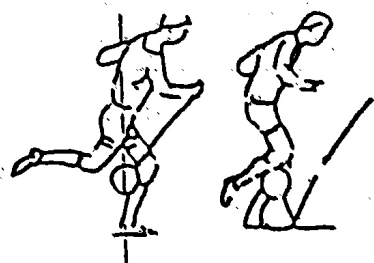


Slika 99

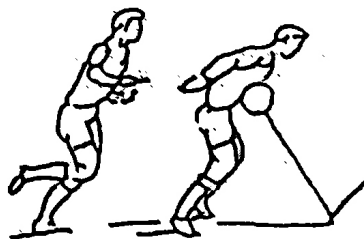
### **13.1.17 Prijem potkolenicom i trupom posle odbijanja lopte od podloge**

U određenim situacijama igrač je prisiljen da loptu odbijenu od podloge mora, primati potkolenicom, stomakom ili grudima.

Lopte koje parabolično padaju blizu grača, primaju se potkolenicom.



Slika 100.



Slika 101a

Prijem lopte potkolenicom posle odbijanja lopte od podloge. dosta je nesiguran, zbog neprilagođene (neravne) površine potkoljenice, pa se lopta često odbija



nekontrolisano, prijem lopte na ovaj način primenjuje se u prinudnim situacijama, kada ne postoji drugo rešenje.

Kada se lopta od podloge odbije 2 – 3 metra ispred igrača onda se prima stomakom ili grudima.

Pri prijemu gornjim delom trupa, trup se nagine napred, tako da sa smerom odbijene lopte pravi ugao od 90°, ruke se rašire i povuku unazad, zbog održanja ravnoteže i izbegavanja udaranja lopte u ruku. Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom grudi.

## **13.2 Driblinzi sa zaustavljanjem lopte ("kočenjem" lopte)**

Driblinzi sa zaustavljanjem lopte (kočenjem lopte) primenjuje se u odnosu na protivnika koji se kreće u istom pravcu sa napadačem. Koriste se u situacijama kada napadač nema mogućnosti kretanja u prethodnom pravcu i kada prinudno mora da menja pravac kretanja.

Driblinzi sa zaustavljanjem lopte najefikasniji su u odnosu na protivnika koji se sa napadačem kreće u istom pravcu sa napadačem i nalaze se u tesnom kontaktu (remplovanju)

Driblinzi sa zaustavljanjem lopte izvode se određenim delovima stopala:

- unutrašnjim delom stopala noge kojom se vodi lopta (iza noge),
- unutrašnjim delom stopala suprotne noge od lopte, (daljom nogom)
- spoljnim delom stopala noge kojom se vodi lopta.

### **13. 2. 2 Dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim delom stopala „dalje“ noge**

Dribling na ovaj način izvodi su u situacijama kada se napadač i odbrambeni igrač nađu u kretanju u istom smeru u tesnom kontaktu (remplovanju), rame u rame.

Dribling sa zaustavljanjem lopte izvodi se tako što napadač u određenom (odabranom) trenutku izvrši poluokret prema lopti ( suprotno od protivnika) i unutrašnjim delom stopala " dalje noge zaustavi loptu.

Unutarašnjim delom stopala lopta se zahvata po prednjem (čeonom) delu lopte i na taj način zaustavlja se kretanje lopte. Istovremeno igrač napadač napravi poluokret prema lopti i odvodi loptu na suprotnu stranu od prethodnog kretanja.



*Slika 101.*

### **Metodski postupak**

- laganom kretanju bez lopte igrač izvodi dribling u odnosu na zamišljenog protivnika,
- ista vežba u kontaktu sa poluaktivnim protivnikom u laganom kretanju.

Greške se ispravljaju istim vežbama koje se primenjuju u metodskom postupku uz stalnu korekciju trenera.

### **13. 2. 3 Dribling sa zaustavljanjem lopte spoljnim delom stopala zamajne noge**

Dribling sa zaustavljanjem lopte spoljnim delom stopala izvodi se na isti način kao i dribling unutrašnjim delom stopala, sa razlikom da se kontakt sa loptom ostvaruje spoljnim delom stopala noge, kojom se vodi lopta. Kada napadač dođe u direktni kontakt ( rame u rame) sa protivnikom, težište prenosi na bližu nogu do protivnika, istovremeno pravi poluokret od protivnika, zaustavlja loptu spoljnim delom stopala i u brzom kretanju odvodi loptu od protivnika.

Kada u kretanju odbrambeni igrač, ponesen inercijom, pretrči napadača, napadač odvodi loptu u suprotnom smeru od prethodnog kretanja, ako odbrambeni igrač zaostane iza napadača, napadač odvodi loptu u ranijem pravcu kretanja, istovremeno ulazeći protivniku u liniju kretanja. Posle zaustavljanja lopta se može odvoditi i unutrašnjim spoljnim delom stopala.



*Slika 102.*

Metodski postupak, tipične greške i ispravljanje grešaka u potpunosti je isto kao i kod ostalih driblinga sa zaustavljanjem lopte.

Tipične greške koje se javljaju u obučavanju driblinga sa zaustavljanjem lopte.

- napadač izvodi dribling pre nego što mu odbrambeni igrač dođe u tesni kontakt, pa u takvim situacijama lopta zaustavljena unutrašnjim delom stopala zamajne noge dođe preblizu odbrambenog igrača, što mu omogućava da dođe u posed lopte,
- posle izvedenog driblinga napadač ne prenese težište na stajnu nogu, pa nema uslova za brz i efikasan nastavak driblinga,
- posle izvedenog driblinga napadač se nedovoljno brzo udalji sa mesta driblinga, pa omogućuje odbrambenom igraču da se ponovo uključi u borbu za loptu.

### **13. 2. 4 Žongliranje unutrašnjim delom stopala**

Žongliranje unutrašnjim delom stopala u principu se izvodi na isti način kao i žongliranje lopte punom nogom sa razlikom da se kontakt sa loptom ostvaruje najširim unutrašnjim delom stopala.

### **13. 2. 5 Žongliranje spoljnim delom stopala**

Žongliranje sa loptom spoljnim delom stopala izvodi se na isti način kao i žongliranje punom nogom i unutrašnjim delom stopala s razlikom da se lopta udara spoljnim delom stopala.

Metodski postupak tipične greške i njihovo ispravljanje isto je kao i kod ostalih načina žongliranja sa loptom.

## **13. 3 Razvođenje lopti**

Razvođenja (nastavljanje lopte) spada u grupu tehničko – taktičkih elemenata koji u savremenim zahtevima igre imaju veliku primenu i značaj. Pod pojmom razvođenja lopte podrazumeva se saradnja između dva igrača, koja se odvija bez zaustavljanja lopte. Igrač koji je izvršio predaju lopte nastavlja kretanje za loptom u prostor gde ponovo može da primi loptu. Igrač prema kome je upućena lopta istrčava prema lopti i "razvodi" (nastavlja loptu) u prostor za igrača od koga je primio loptu, ili za trećeg igrača u prostoru. Razvođenje lopte primenjuje se na svim delovima terena u svim fazama igre, ali poseban efekat iznenađenja za protivnika ima u zoni napada, gde se može stvoriti slobodan prostor iz koga se može uspešno ugroziti protivnički gol. Elementi razvođenja lopte posebnu primenu imaju u prinudnim situacijama, kada drugi načini saradnje i individualne akcije nisu moguće. U tehničkom pogledu razvođenje lopte može se izvoditi na nekoliko načina.

**Razvođenje lopti izvodi se:**

- unutrašnjim delom stopala ispred stajne noge,
- unutrašnjim delom stopala iza stajne noge,
- spoljnim delom stopala ispred stajne noge,
- vrhovima prstiju ( špicem ) preko glave i
- grudima.

### **13. 3. 1 Razvođenje lopte unutrašnjim delom stopala ispred stajne noge**

Razvođenje lopte na ovaj način izvodi se tako što igrač, prema kome je upućena lopta utrči u liniju kretanja svom pratiocu i unutrašnjim delom stopala zamajne noge, laganim udarcem, neznatno menja pravac (ali ne i smer kretanja lopte) lopti, usmeravajući je bočno od stajne noge i odbrambenog igrača.



Posle razvođenja lopte igrač, (koji je izvršio razvođenje) nastoji da brzo promenom ritma i pravca kretanja (u suprotnu stranu od razvedene lopte), zavara protivnika i "odvede" ga u suprotnu stranu od razvedene lopte.

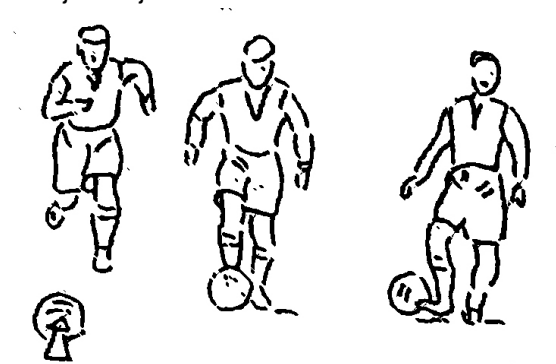
Igrač koji je započeo akciju nastavlja kretanje za loptom, nastojeći da se brzim kretanjem oslobodi pratnje, da ponovo primi loptu i nastavi započetu akciju.

*Slika 103.*

### **13. 3. 2 Razvođenje lopte spoljnim delom stopala zamajne noge**

Na ovaj način lopta se razvodi tako što igrač koji vrši "razvođenje" lopte, krene u susret lopti koja mu dolazi frontalno, blokira protivniku prilaz lopti, kontakt sa loptom ostvaruje spoljnim delom stopala „dalje“ (zamajne) noge, tako da lagano udara po lopti, tako da lopta nastavi kretanje u istom smeru, sa neznatnim odstupanjem od ranijeg pravca kretanja.

Posle razvođenja lopte igrač koji je izvršio razvođenje istrčava na suprotnu stranu od razvedene lopte, a igrač koji je inicirao saradnju utrčava prema lopti i posle prijema nastavlja akciju.



*Slika 104.*

### 13. 3. 3 Razvođenje lopte unutrašnjim delom stopala iza stajne noge

Razvođenje na ovaj način izvodi se tako da igrač kome je upućena lopta propusti loptu između poluraširenih nogu, a zatim unutrašnjim delom stopala zamajne noge laganim udarcem skreće loptu u prostor iza stajne noge, bočno od prethodnog kretanja a sam istrčava u suprotnu stranu od " razvedene " lopte.



Slika 105.

### 13. 3. 4 Razvođenje lopte vrhom stopala (špicem) preko glave

Razvođenje lopte preko glave primenjuje se u odnosu na prizemne jako upućene lopte, koje dolaze frontalno prema igraču.

Kada prema igraču dolazi frontalno upućena lopta, igrač enegično krene prema lopti i snažno upućenu prizemnu loptu vrhom stopala (špicem) "podbode" (izvede udarac po donjem čeonom delu lopte) i prebaci je preko glave u slobodan prostor, i brzim kretanjem utrčava u prostor suprotno od razvedene lopte. Igrač koji je započeo saradnju ulazi u prostor gde je lopta upućena i nastavlja akciju.



Slika 106.

### 13. 3. 5 Razvođenje lopte grudima

Razvođenje lopte grudima može se primeniti u odnosu na frontalno upućene lopte, koje dolaze u visini grudi (visoke lopte), prema igraču, koji vrši razvođenje lopte grudima. Igrač koji vrši razvođenje krene prema upućenoj lopti sa naglašenom namerom da izvrši prijem lopte na grudi. Pre neposrednog kontakta sa loptom, zarotira gornji deo tela u jednu ili drugu stranu i snažnim isturanjem grudi prema lopti razvodi loptu u željenom pravcu .

Razvođenje lopte može se izvoditi bočno na jednu i drugu stranu i preko glave, u prazan prostor, koji je nastao istrčavanjem igrača, koji je izvršio razvođenje i njegovog striktnog čuvara.

Razvođenja lopte spadaju u one tehničke elemente koji se u savremenoj igri često koriste. Uspešne saradnje u "razvođenju" lopte predstavljaju efekat iznenađenja za protivnika, a pri tome se ne kviri tempo i ritam igre. Elementi "razvođenja" lopte su veoma složeni elementi tehnike i njihova uspešnost zavisi od tehničke obučenosti i sinhronizacije igrača koji učestvuju u saradnji.

Dobro izvedeno "razvođenje" lopte izuzetno je efikasno sredstvo u igri protiv protivnika koji forsira striktnu markaciju, razvođenje lopte posebno je efikasno u zoni šuta .



Slika 107.

## 13.4 Elementi odvođenja lopte (Prijem lopte u kretanju)

"Odvođenja" lopte (prijem lopte u pokretu) su elementi tehnike i sredstva taktike pri čemu se ostvaruje kontakt sa loptom, a da se istovremeno ne pravi zastoje u igri a akcija se nastavlja na brz način. Prijem lopte u pokretu može se ostvariti na svakom delu terena , spoljnim i unutrašnjim delom stopala i grudima.

Pri prijemu lopte u pokretu spoljnim i unutrašnjim delom stopala igrač koji prima loptu, brzo se odvoji od protivnika i krene prema dolazećoj lopti. Kada dođe u kontakt sa loptom igrač, kome je upućena lopta, spoljnim ili unutrašnjim delom stopala laganim udarcem po lopti odnosi loptu neznatno u stranu, prebacuje loptu na "dalju nogu" od protivnika i nastavlja kretanje u bez prekidanja i usporavanja akcije

Prijem lopte u pokretu grudima odvija se na isti način, tako da se kontakt sa loptom ostvaruje grudima, na taj način da se u kontaktu sa loptom grudi zarotiraju u jednu ili drugu stranu i lopta se odvodi u odabranom pravcu.

Na isti način izvodi se prijem lopte glavom.

Vrednost ovim elementima u igri daju njihove taktičke vrednosti.

Ovi elementi ubrzavaju igru dovede protivnika u zabunu i ne remete ritam i dinamiku igre.

U trenažnom postupku ove elemente treba vežbati u "situacionim" slova.

## 13. 5 Klizeći start

Klizeći start je poseban način kontakta sa protivnikom, koji je u posedu lopte. Ovakav način kontakta sa protivnikom ima za cilj da se prekine protivnička akcija, u situacijama kada drugi načini oduzimanja lopte nisu mogući.

U jednom periodu razvoja fudbalske igre, klizeći start je bio moćno sredstvo odbrane (neki treneri su celokupnu strategiju igre zasnivali na prekidima igre protivničkog tima naglašenim forsiranjem klizećih startova).

Praktično, klizeći start je prinudno sredstvo i najčešće se posle klizećeg starta ne dolazi u posed lopte, već dolazi do prekida igre.

Primenom strožijih sudijskih pravila klizeći start uz primenu novih tehničkih elemenata sve više gubi značaj u igri.

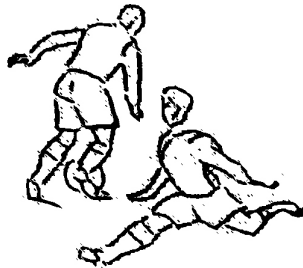
U tehničkom pogledu klizeći start je veoma složen element tehnike i ukoliko nije dobro usavršen može predstavljati opasnost i za protivnika i za igrača koji ga izvodi.

Tehničko izvođenje klizećeg starta sastoji se od nekoliko sinhronizovanih radnji.

Pri izvođenju klizećeg starta igrač, posle zaleta prema protivniku sa loptom snažno opruža zamajnu nogu i "klizi" na spoljnom rubu obuće.

Noga kojom se vrši "uklizavanje" opružena je u zglobu kolena i prislonjena uz podlogu.

U trenutku "uklizavanja", druga noga savijena u zglobu kolena i izvodi udarac po lopti.



Slika 108.

### Metodski postupak:

- ležeći na zemlji na leđima, igrač opruža zamajnu nogu, druga noga se povije u kolenu i rotira prema opruženoj drugoj nozi.
- ruke savijene u podlaktici oslone se na podlogu što pomaže da se igrač brže podigne u osnovni stav,
- igrač se postavi prema fiksiranoj lopti i vrši prethodno opisane radnje,
- igrač koji izvodi klizeći start kreće frontalno prema lopti i izvodi klizeći start,
- jedan igrač vodi lagano loptu, a drugi izvodi prednje uklizavanje jednom nogom,
- ista vežba u brzem kretanju.

## 13. 6 Fintiranja

Fintiranja su pokreti koji se u igri prave sa ciljem da se protivnik zavara, a da se pri tom ne remeti smer i pravac kretanja, lopte i igrača koji izvodi fintiranje.

Slobodno se može reći da uspešnim primenama fintiranja napadač "tera" protivnika sa sopstvenog pravca kretanja i kretanja lopte. U tehničkom pogledu fintiranja spadaju u najsloženije elemente fudbalske tehnike.

Za obučavanje i treniranje fintiranja potreban je dugogodišnji rad, a pre svega mora da postoji urođena sposobnost za izvođenje ovih elemenata.

Za uspešno izvođenje finti pored urođenih sposobnosti i utreniranosti treba ostvariti sledeće preduslove:

- dobru procenu rastojanja u odnosu na protivnika,
- procenu brzine sopstvenog kretanja i kretanja protivnika,
- da se pokreti fintiranja izričito naglašavaju, do granica prirodnosti,
- da pri fintiranju pokreti budu logični, prirodni i spontani,
- da se fintiranje izvede na optimalnom rastojanju u odnosu na protivnika.

Fintiranja su takvi tehnički elementi koji mogu da se izvode svim delovima tela kao i zvučnim i vidnim signalima:

- brzim i snažnim iskoracima u jednu i drugu stranu,
- "lažnim" zaustavljanjem lopte,
- zamascima (zasucima - tela u jednu i drugu stranu pojedinačno ili više puta, "lažnim" i "pravim") zvučnim i vidnim signalima upućenim saigraču ili protivniku. itd.

### 13. 6. 1 Primena i značaj finti i driblinga u igri

Driblinzi i fintiranja spadaju među najsloženije elemente fudbalske igre, ali istovremeno i najatraktivnije elemente za publiku.

Sa obučavanjem driblinga i fintiranja mora se početi veoma rano i treba da traje tokom celokupne karijere određenog igrača.

U obučavanju driblinga i fintiranja posebnu pažnju treba posvetiti onim igračima koji imaju poseban smisao za usvajanje, usavršavanje i sposobnost korištenja ovih elemenata u igri.

Driblinzi i fintiranja imaju veliku praktičnu primenu u igri:

- uspešnim driblingom i fintiranjem napadač se direktno "oslobađa" protivnika i stvara uslove za nesmetan nastavak akcije u željenom pravcu,
- posle uspešno izvedenih finti i driblinga stvara se mogućnost direktnog ugrožavanja protivničkog gola,
- uspešnim korištenjem ovih elemenata narušava se psihička stabilnost protivničke ekipe, slabi samopuzdanje i veru protivničke ekipe u sopstvene snage, istovremeno podiže moral i stabilnost sopstvene ekipe,
- posle uspešnih fintiranja stvara se mogućnost stvaranja viška igrača, što je jedan od primarnih zahteva u savremenoj igri

Driblinzi i fintiranja su takvi elementi fudbalske igre bez kojih bi fudbalska igra bila ogoljena i osiromašena,



Pored postizanja gola, driblinzi i fintiranja su najatraktivniji delovi fudbalske igre. Pored velike atraktivnosti driblinzi i fintiranja u igri ne smeju biti sami sebi cilj, moraju biti u funkciji igre i rezultata.

## **13. 7 Program i metodika fizičke pripreme**

Kod pionira fleksibilnost opada zbog izduženja poluga, ali ostale motoričke sposobnosti su u porastu a naročito koordinacija i brzina. U porastu su snaga i aerobna izdržljivost, ali ograničeno.

### **13. 7. 1 Fleksibilnost**

Ovo je period naglašene senzitivne faze za razvoj celokupne fleksibilnosti, koja uključuje sve zglobove. U okviru razvoja mišića i ukupnog rasta delimično opada fleksibilnost .

U ovom periodu pretežno se koriste aktivne vežbe fleksibilnosti, a može se početi i primena statičnih vežbi - strečing metod. U ovom periodu još se može znatno uticati na fleksibilnost.

U treningu se primenjuju kompleksi od 5 - 8 vežbi sledećim redom:

- 1 - 2 vežbe za trup,
- 2 - 3 vežbe za noge, .
- svaka vežba ponavlja se 6 - 8 puta,
- u serijama od 1 - 2 . puta.

Vežbe treba izvoditi sa velikim amplitudama kretnji, pravilno, opuštено i sa kratkim pauzama između vežbi.

Uz ove vežbe treba koristiti komplekse vežbi koji su korišteni u prethodnom periodu.

### **13. 7. 2 Statička metoda**

Statička metoda podrazumeva primenu vežbi istezanja u određenoj poziciji. Vežbe se izvode pravilno i polagano do granice bola.

Pri vežbanju mora se disati pravilno i opuštено.

Ove se vežbe u trenažnom procesu primenjuju kao kompleksi

- od 5–8 vežbi za (ruke i rameni pojas, trup i noge),
- vežbe se izvode 4–6 sek.

Posle svake vežbe muskulatura se treba lagano opustiti kroz istezanja

### **13. 7. 3 Brzina**

- u ovom periodu još se može uticati na razvoj brzine,
- pogotovo na brzinu motoričke reakcije,
- treba naglasiti obradu startne brzine trčanja,
- počinje intenzivniji rad na razvoju brzine promene smeru kretanja,
- a posebno cik – cak kretanje

U okviru razvoja brzine više se radi na povećanju frekvencije, nego dužine koraka.

Vežbe i igre treba izvoditi visokim intenzitetom, jer samo tako imaju određeni efekat u razvoju brzine.

**Metodom ponavljanja:**

- brzo se uzvodi 4 - 6 vežbi,
- sa ponavljanjem 4 - 5 puta,
- kroz 3 - 4 serije,
- pauza između serija 2 - 3 minuta.

**Kompleks vežbi za razvoj brzine:**

- igrač izbegava "pritisak" partnera koji pokušava donom dodirnuti vrh njegova stopala,
- start napred iz skipa u mestu,
- trčanje sa ubzanjem,
- start sa okretom za 90° u levo i desno,
- trčanja cik–cak oko lopti,
- trčanje bočno levo–desno,
- trčanje napred–nazad.

Ovde se može početi sa primenom intervalnog rada pri čemu se može izvesti:

- 20 - 30 vežbi raznih oblika brzine,
- u trajanju od 4 - 6 sek. sa periodom oporavka od 60 sek.

Vežbe za razvoj brzine treba izvoditi u kompleksima u kojima se kombinuju vežbe za razvoj brzine reakcije, startne brzine, brzine promene smera kretanja i osnovne brzine kretanja.

Metodom intervalnog treninga mogu se primenjivati deonice od:

- 20 m. u 2 - 3 serije,
- - 5 min. x 20m sa pauzama,
- od 2 - 3 min.

Ukupno trčanje u jednom treningu brzine može biti između 300 – 400 m.

**Primeri vežbi brzine:**

- u ograničenom prostoru trči više igrača sa izbegavanjem sudara,
- start napred iz bočnih trčanja sa maksimalnim trčanjem na deonicama od 30m
- trčenje napred – nazad na dužini od 5 m,
- start sa okretom od 180%.

**Primeri igara:**

- individualne "hvatalice" i "hvatalice" u parovima,
- "hvatalice" sa loptom,
- razne elementarne i druge dopunske igre,
- stoni tenis i sl.
- igre mogu trajati 3 - 4 min., ukupno 15 - 20 min.
- još se može, istina ne mnogo, uticati na razvoj svih oblika brzine,
- u razvoju brzine reakcije, akcent se stavlja na složene reakcije (kada postoji više odgovora na jedan nadražaj)

- startna brzina se intenzivnije obrađuje,
- brzina promene smera kretanja zastupljena je u većem obimu i u svim njenjenim oblicima,
- povećana je obrada maksimalne brzine trčanja

Sredstva za razvoj brzine predstavljaju razne vežbe i igre koje se izvode sa i bez lopte.

Osnovni princip kada se radi na razvoju brzine je.

Vežbe se moraju izvoditi ispravno i brzo.

Osnovni metodi su metod ponavljanja vežbi i igara maksimalnom brzinom i intervalni metod u kome se primenjuju trčanja na deonicama od 10,15, 20 i 30 metara.

Počinje i priprema dopunskih metoda, kao što su metoda progresivnog trčanja, metoda trčanja niz kosinu, metoda štafetnih trčanja i sl.

Metodom ponavljanja brzo se izvodi:

- 4 - 6 vežbi,
- 3 - 4 serije,
- 2 - 3 min pauze između serija.

Vežbe za razvoj brzine treba davati u kompleksima u kojima se kombinuju vežbe za razvoj brzine reakcije, startnu brzinu, brzinu promene smera kretanja i osnovne brzine trčanja.

Metodom intervalnog rada mogu se primeniti deonice trčanja:

- od 20 m,
- u 2 - 3 serije,
- - 5x 20 m,
- sa pazama između 2 - 3 min.

#### **Primeri vežbi brzine**

- start napred uz prethodnih bočnih trčanja, maksimalna trčanja na deonicama od 30 m.,
- nekoliko uzastopnih deonica napred – natrag u deonicama od 5 m,
- start sa okretom od 180

#### **Igre za razvoj brzine!**

Igre koje se koriste za razvoj brzine traju 3 - 5 min., a mogu biti

- razne lovice (hvatalice),
- razne štafetne igre,
- razne elementarne i dopunske igre.

Vrežbe za razvoj eksplozivne snage primenjuju se u kompleksima:

- od 4 - 6 vežbi uz ponavljanje 6 - 8 puta
- kroz 2 - 3 serije sa odmorima između serija od 2 - 3 min.

Vežbe se izvode brzo i eksplozivno.

U pazama se primenjuju vežbe relaksacije.

#### **Primeri vežbi eksplozivne snage na niskim preponama**

- preskok preko 6 prepona odrazom sa desne noge,
- preskok preko 6 prepona odrazom sa leve noge,
- sunožni preskok preko 6 prepona unapred,

- sunožni preskok preko 6 prepona desnim bokom napred,
- preskok preko 6 prepona levim bokom napred

### **13. 7. 4 Koordinacija**

U ovom uzrasnom periodu obrađuje se opšta koordinacija, koja se može obrađivati na bazi ranijih iskustava, i usvajanje novih kretanja:

- izvođenjem asimetričnih vežbi,
- vežbama okretnosti na podlozi,
- vežbama okretnost u vazduhu,
- vežbama sa loptom,
- raznim dopunskim sportovima, i raznim elementarnim igrama.

Koordinacija predstavlja temelj na kome fudbaler može da razvija specifičnu fudbalsku koordinaciju.

Specifična koordinacija je u suštini sposobnost izvođenja različitih pokreta u fudbalu, brzo, lagano, tačno i pravovremeno (tajming).

Koordinacija je usko povezana sa ostalim motoričkim sposobnostima i TE–TA elementima igre.

#### **Vežbe za razvoj koordinacije:**

- neobične početne pozicije vežbe,
- izvođenje vežbe slabijom nogom ili u neobičnom položaju,
- stalna izmena brzine i promena ritma kretanja,
- otežavajuće okolnosti pri izvođenju vežbe,
- kombinacija usvojenih vežbi sa novim vežbama,
- stvaranje neobičnih uslova za izvođenje zadane vežbe,
- izvođenje elemenata iz drugih srodnih sportova,
- izvođenje novih struktura kretanja.

### **13. 7. 5 Snaga**

Svrha vežbi snage je da se poveća snaga tetiva, trbušne i leđne muskulature, ramenog pojasa, ruku i nogu. U ovom uzrastu primenjuju se vežbe u kojim se savladava težina vlastitog tela, otpor i težina partnera i teže medicinke do 4 kg.

U radu se primenjuje dinamička metoda, a vežbe imaju repetitivni (ponavljajući) karakter.

Počinje se sa radom na razvoju eksplozivne snage sprinta i odraza.

Treba izbegavati rad na statičnoj snazi.

Vežbe se daju u kompletu od 6–8 vežbi:

- vežbe za ruke i rameni pojas,
- vežbe za trbušnu muskulaturu,
- vežbe za leđnu muskulaturu,
- vežbe za muskulaturu nogu.

Vežbe se ponavljaju 8 - 10 puta, a celi komplet 2 puta.

Vežbe se izvode lagano sa vežbama relaksacije između svake vežbe.

### **Vežbe za razvoj snage**

- sklekovi,
- podizanje ispruženih nogu iz ležanja na leđima,
- podizanje ispruženih nogu u ležanju na leđima sa pravljenjem "makazica",
- podizanje trupa iz ležanja na stomaku,
- čučnjevi,
- sunožni skokovi.

U ovom uzrasnom periodu može se primenjivati jednostavan "kružni trening" sa 6–8 stanica. Na svakoj stanici rade po 2 igrača.

Redosled vežbi može biti: vežbe za noge, ruke, trbuh

#### **Važna napomena:**

Starije pionire treba obučavati pravilnom disanju. U mirovanju i umerenom radu pravilno je disati lagano, udisati na nos i izdisati na usta.

U naporom mišićnom radu, kada treba ostvariti maksimalnu plućnu ventilaciju, pravilno je disati brzo i dovoljno duboko na usta i izdisati na usta.

Po završetku vežbi izdržljivosti, a ponekad i u toku vežbi preporučuje se nekoliko puta snažno izdahnuti, pa tek onda lagano i duboko udisati. To su tzv. vežbe hiperventilacije pluća, koje omogućuju brže uspostavljanje normalnog ritma disanja.

### **13. 7. 6 Izdržljivost**

U ovom uzrasnom periodu povećava se rad na razvoju aerobne izdržljivosti.

Metodom kontinuiranog rada pioniri mogu trčati

- 30 - 40 min,
- ili metodom ponavljanja 4 - 5 x 8 min.
- ili 3 - 4 x 10 min. okolo igrališta,
- ili u prirodi 4 - 6 km ukupnog trčanja.

Ta trčanja su lagana sa pulsom od 140 - 160 otkucaja u minuti sa pravilnim disanjem (trčanje ne smeta razgovoru, a razgovor ne smeta trčanju).

Sa ovom uzrasnom kategorijom počinje ozbiljnija obrada anaerobne izdržljivosti

- ukupna anaerobna trčanja su od 1500 – 2000 m.,
- trčanja su malo brža sa pulsom od 160 – 180 otkucaja u min.
- deonice trčanja su 50, 75, 100 m. sa 70 opterećenja.

### **13. 8 Program taktičke pripreme pionira**

U igri pionira i dalje je prisutna slobodna igra, ali je povećan udeo obavezne i organizovane igre sa globalnim taktičkim zahtevima.

Uvode se i određeni parcijalni taktički zahtevi.

#### **Program taktičke pripreme pionira čine:**

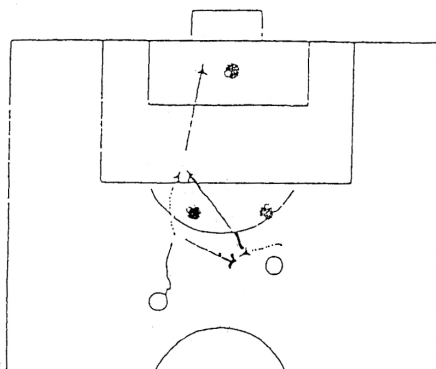
- individualne akcije i protiv akcije,
- vežbe osnovnih kombinacija 2 : 2,

- vežbe saradnje 3 igrača,
- pomoćne igre bez osvajanja prostora (3 : 1 i 4 : 2),
- mali fudbal na ograničenom prostoru (4 : 4 i 5 : 5),
- igre na 1/4 terena u odnosu (5 : 5 + 2),
- igra na pola terena 6 : 6 + 2.

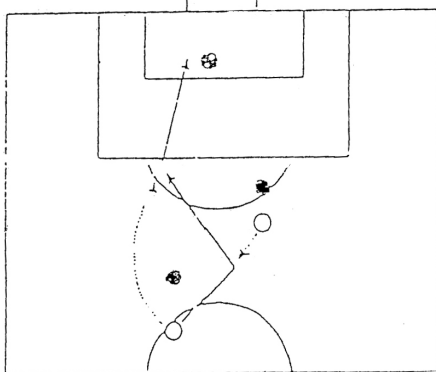
### 13. 8. 1 Osnovne kombinacije 2 : 2

Osnovna kombinacija 2 : 2 predstavlja dalji korak u nadgradnji saradnje 2 saigrača. U razdoblju mlađih pionira obrađena je saradnja dva saigrača bez protivnika i u odnosu 2 : 1 i na tome se bazira obučavanje saradnje u odnosu 2 : 2.

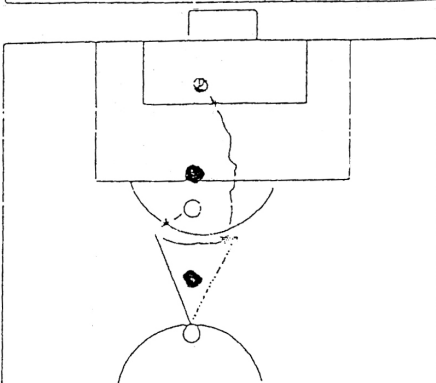
Dvostruko dodavanje kada su odbrambeni igrači postavljeni paralelno. Napadač bez lopte "povlači" svog protivnika prema lopti brzo prilazi saigraču i loptu koja mu je dao saigrač vraća povratno iza leđa odbrane



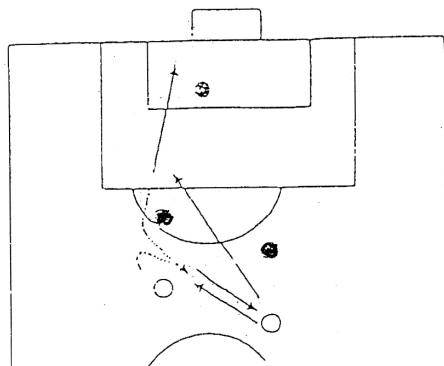
Druga varijanta kada su saigrač postavljeni dijagonalno



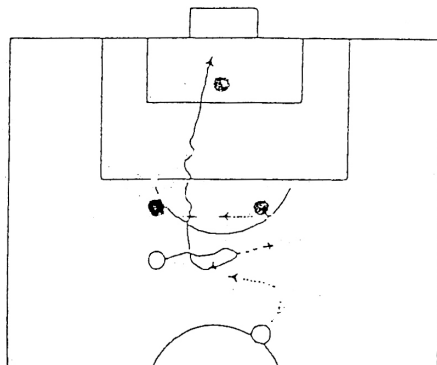
Treća varijanta povratne lopte kada su protivnici jedan ispred drugog.



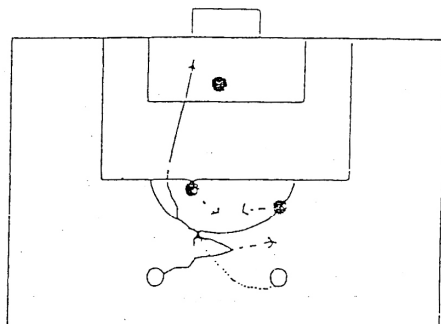
Povratna lopta u dubinu kada su protivnici dijagonalno postavljeni



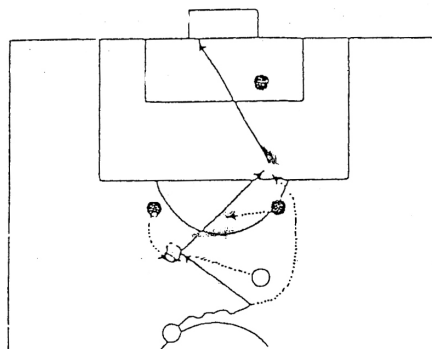
Preuzimanje lopte po širini sa izmenom mesta, kada su protivnici postavljeni paralelno



Predaja lopte od saigrača koji dijagonalno vodi loptu, a saigrač mu se otvara iza leđa



Kombinacija izmene mesta i dvostrukog dodavanja lopte dijagonalno.



U vežbama osnovnih kombinacija 2 : 2 važno je prvo savladati tehniku izvođenja vežbe, a zatim ritam izvođenja, a zatim sinhronizovati delovanje dvojice napadača.

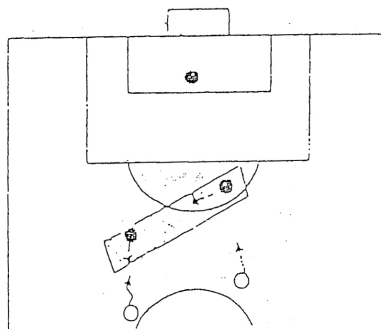
Kada su neke kombinacije uvežbane u situacionim uslovima, igračima treba dozvoliti slobodan izbor rešenja, i kreativnost u rešavanju situacija.

Potrebno je potsticati razmišljanje u rešavanju različitih situacija.

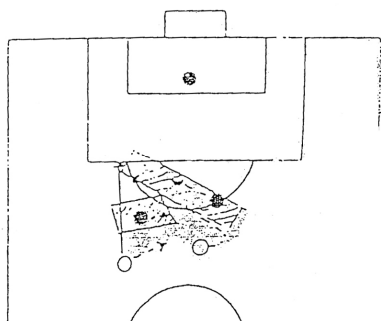
Paralelno sa vežbama za saradnju 2 napadača potrebno je obrađivati i vežbe za saradnju dva odbrambena igrača. I jedne i druge vežbe imaju univerzalni karakter.

### 13. 8. 2 Vežbe saradnje 2 odbrambena igrača

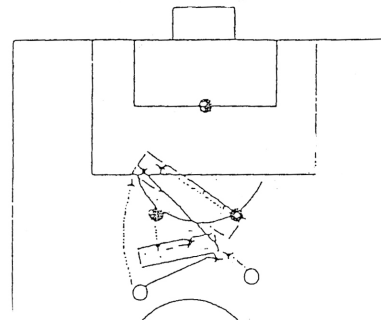
Zatvaranje prostora i dijagonalno postavljanje u odnosu na dva napadača. Bliži odbrambeni prilazi napadaču sa loptom dok drugi odbrambeni prilazi dijagonalno i obezbeđuje mu leđa.



Preuzimanje protivnika posle povratne lopte. Načelno, kod dobro izvedenog duplog pasa (kada lopta ide okomito u dubinu) ne može se izvršiti preuzimanje igrača. Kada se lopta da više u stranu moguće je da odbrambeni igrači "zamene" napadače.

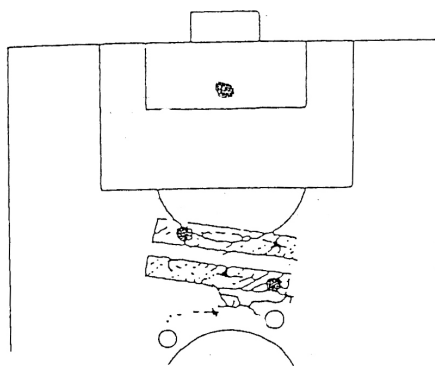


U varijanti dvostrukog dodavanja kada se lopta proigrava sa strane odbrambenog igrača moguće je da odbrambeni prati svog napadača.

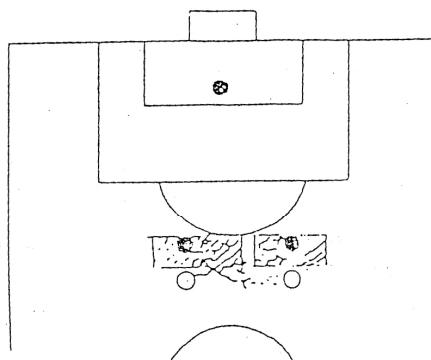




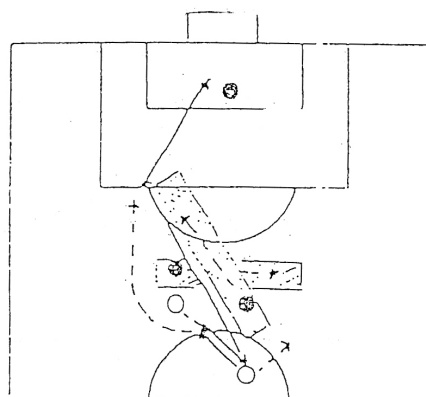
Kod povratne lopte moguće je da 2 odbrambena igrača izvedu preuzimanje pod uslovom da bek koji napada dodavača nije previše izvučen po strani



Kod preuzimanja lopte između dva napadača koji su postavljeni frontalno i kreću se jedan prema drugom 2 odbrambena igrača mogu izvesti preuzimanje napadača



U dijagonalnoj izmeni mesta napadača svaki odbrambeni igrač prati svog napadača.



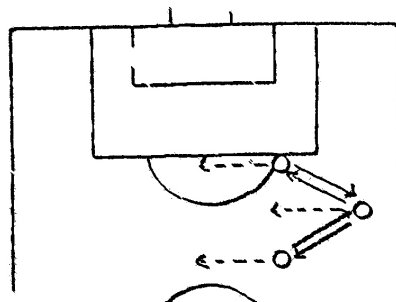
U vežbama i igrama saradnje 2 odbrambena igrača najvažnije je "pročitati" nameru dvojice protivničkih napadača, postaviti se u poziciju koja omogućava najbolju saradnju dvojice odbrambenih igrača i sinhronizovati njihovo razmišljanje i delovanje.

### 13. 8. 3 Saradnja 3 saigrača

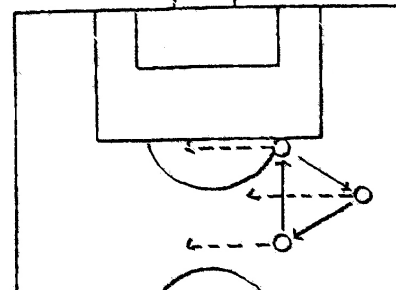
Kod pionira počinje osnovna obuka saradnje 3 saigrača. Ovde je reč o saradnji 3 igrača u univerzalnom smislu, što znači da je zastupljena i faza napada i odbrane.

Konkretno to su vežbe za dodavanje lopte između 3 saigrača.

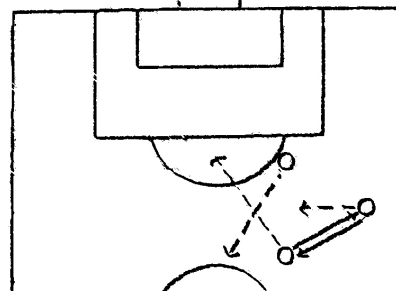
Igrači su postavljeni u trouglu i izvode dodavanja. Lopta se kreće od bočnog igrača srednjem, koji loptu vraća drugom bočnom i to se ponavlja, pri čemu se igrači kreću prema napred.



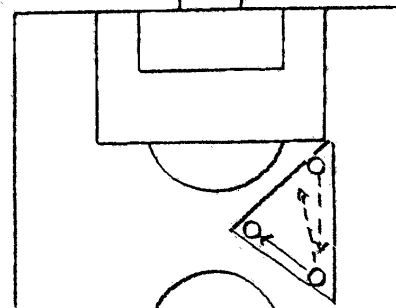
U istoj formaciji lopta se kreće u trouglu.



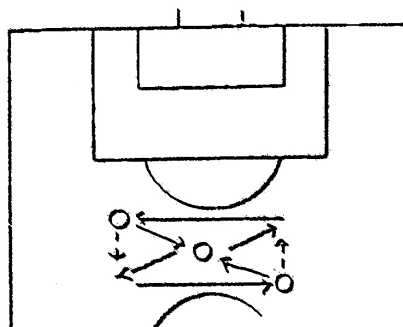
Lopta kreće od bočnog igrača koji loptu predaje jednom od saigrača koji odigrava povratnu loptu i vrši brzu izmenu mesta sa drugim saigračem



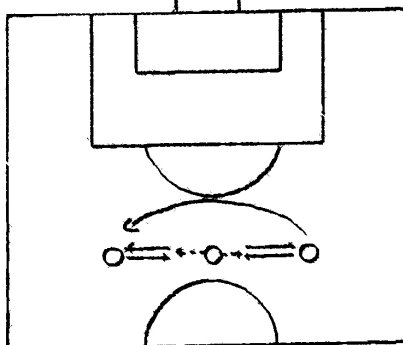
Dodavanje lopte između 3 saigrača koji vrše promenu mesta pri čemu stalno formiraju trougao.



Kombinacija dubinskog i dvostrukog odigravanja na podlozi. Srednji igrač prilazi jednom i drugom igraču i odigra dvostruko dodavanje dijagonalno, a igrači sa strane odigravaju dubinsku loptu jedan prema drugom



Kombinovano dodavanje i trojkama, po podlozi parabolično. Srednji igrač dodaje povratne lopte po podlozi, a bočni igrači dodaju kratke lopte srednjem igraču, a duge parabolične lopte trećem igraču.



### 13. 8. 4 Igra 4 : 2

Ovo jenastavno - pomoćna kroz kiju se rešavaju kretanja igrača u prostoru u odnosu na saigrače i protivnika sa akcentom na predaji dubinske lopteka se za tostvove uslovi. .

Smisao igre je proigravanje igrača po boku sa stalnim logičnim kretanjem u prostoru, i ono što je posebno bitno predaja lopte po dubini.

### Osnovni plan rada u mikrociklusu od 7 dana

Dani	Sadržaj treninga	Trajanje (min)
PONEDELJAK	<b>1. TRENING</b> Individualni rad + dopunski rad	50-60
UTORAK	<b>2. TRENING</b> Fleksibilnost, koordinacija, pouka tehnika, snaga, igra.	70-80
SREDA	<b>3. TRENING</b> Fleksibilnost, trening tehnike, aerobna i anaerobna izdržljivost, igra (ili trening-utakmica)	80-90
ČETVRTAK	<b>4. TRENING</b> Pouka tehnike + dopunski rad	50-60
PETAK	<b>5. TRENING</b> Fleksibilnost, brzina, trening, TE-TA, igra.	60-70
SUBOTA	<b>UTAKMICA</b>	2X30
NEDELJA	<b>AKTIVAN ODMOR</b>	



## 14. Program rada i metodski postupak u radu sa kadetima U-15 i U-16

Kadetsku uzrasnu kategoriju predstavljaju mladići uzrasta od 15 – 16 god. sa određenim opštim osobinama koje karakterišu ovaj uzrast.

- to je period zakašnjelog puberteta i ulaska u period adolescencije,
- rast i razvoj teku usporenije,
- povećava se mišićni tonus,
- uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa
- disanje postaje sve dublje i ekonomičnije,
- povećan je interes za sport uopšte, a posebno za fudbal
- biomotorički, psihosocijalni, i drugi potencijali omogućavaju sistematsko obučavanje i treniranje i postiže se značajna nadgradnja u tehničkim, motoričkim i taktičkim sposobnostima i znanjima,
- u fizičkoj pripremi rad je usmeren prema povećanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
- i dalje se radi na razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, a počinje sistematskija obrada brzinske izdržljivosti i brzine.

Uporedo sa svim aktivnostima usmerenim prema maksimalnim dostignućima, kadetima treba objektivizirati situaciju i ukazati da ne zanemaruju svoje školske obaveze, jer prema validnim pokazateljima, mali broj kadeta, u proseku, kroz fudbal ostvaruju sigurnu egzistenciju

Navedene karakteristike omogućavaju obučavanje novih elemenata fudbalske tehnike i dalje usavršavanje ranije obučanih elemenata.

Najbitnija razlika sastoji se u prelazu iz faze obučavanja u fazu treniranja (usavršavanja), dalju obradu elementarne taktike, kao i kreativnih sposobnosti u univerzalnoj igri.

Igra se podiže na viši organizacioni nivo i dobija veći takmičarski karakter.

U okviru fizičke pripreme u ovom uzrasnom periodu treba obrađivati: fleksibilnost, koordinaciju, sve oblike brzine, snagu (repetetivnu i eksplozivnu), adekvatnu aerobnu izdržljivost, i u malom obimu anaerobnu izdržljivost.

Zbog mogućnosti pojava različitih psihosocijalnih problema u ovom periodu treba pojačati prevenciju u smislu pomoći u otkrivanju devijantnog ponašanja.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-15)		2. GODINA (U-16)	
	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Dopunski oblici trčanja	+	+	++	++
Niski skip	+	+	+	+
Visoki skip	+	+	++	++
Trčanje na prednjem delu stopala	+	+	++	++
Trčanje sa zabacivanjem potkolenice	+	+	++	++
Trčanje sa usitnjenjem koraka	+	+	+	+
Trčanje cik – cak	+	++	++	++
Bekovski ples	+	+	++	++
Udarci po lopti na posebne načine	++	++	++	+
Udarac vrhom obuće– špicem		+	+	+
Udarac po lopti petom	+	++	++	++
Volej udarac po lopti koja dolazi polu-visoko bočno od igrača	++	++	++	++
Udarac punom nogom preko glave -udarac natkolenicom	++	++	++	++
Makazice	++	++	++	++
Blok na loptu	+	+	+	+

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-15)		2. GODINA (U-16)	
	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
<b>FIZIČKA PRIPREMA</b>				
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	++	++	++	++
Snaga	+	+	+	++
Izdržljivost		+	+	+
Dopunski program fizičke pripreme	+	+	+	+
<b>TAKTIČKA PRIPREMA</b>				
Taktički zathevi vezani za obučavanje tehnike	+	++	++	++
Individualne akcije i protivakcije	+	++	++	++
Saradnja dva saigrača u prostoru	++	++	++	++
Pomoćne igre 3:1 i 5:2	+	+	+	+
<b>NAPOMENA:</b> Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

## 14. 1 Program i metodika tehničke pripreme

U ovom uzrasnom periodu usavršavaju se tehnički elementi savladani tokom procesa obučavanja i obučavaju se novi elementi tehnike.

### 14. 1. 1 Tehnika kretanja bez lopte

**Program tehnike kretanja bez lopte:**

- dopunski oblici trčanja,
- trčanje sa usitnjavanjem koraka,
- bočni start iz raznih laganih trčanja,
- trčanje cik – cak unazad,



- bekovski ples,
- odraz sa jedne noge,
- kolut napred preko ramena, kolut natrag preko ramena.

## 14. 1. 2 Dopunski oblici trčanja

Ova trčanja ne primenjuju se u fudbalskoj igri, ali su nezaobilazna sredstva dopunske tehnike za usavršavanje tehnike trčanja. U grupu dopunskih trčanja ubrajaju se :trčanje na prednjem delu stopala, niski skip, visoki skip, trčanje sa visokim zabacivanjem potkolenica unazad i dr.

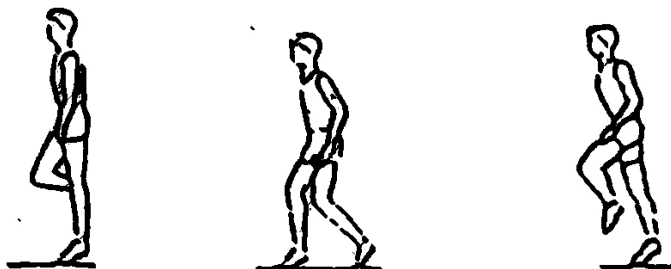
### 14. 1. 3 Trčanje na prednjem delu stopala

Za vreme trčanja kontakt sa podlogom ostvaruje se prednjim delom stopala, pri čemu se pete uopšte ne spuštaju na podlogu.

Ovo trčanje najlakše je usvojiti ako se vežba pomoću prepreka ( lopte , medicine , preponice i sl).

### 14. 1. 4 Niski skip

Niski skip je trčanje sa niskim podizanjem potkolenice , približno do 45 u odnosu na podlogu. Natkolenica se podiže napred i gore malo većom brzinom pokreta.

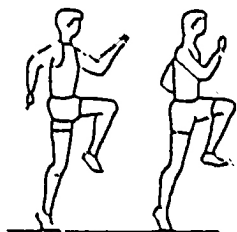


Slika 115.

Kontakt noge sa podlogom ostvaruje se prednjim delom stopala na taj način da se stopalo postavi što bliže ispod težišta tela. Veoma je važno da se za vreme oslonca noga u kolenu potpuno opusti. Brzina kretanja napred postepeno raste sa svakim sledećim korakom

### 14. 1. 5 Visoki skip

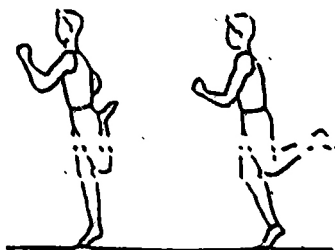
U ovakvom načinu kretanja natkolenica se podiže do visine horizontale . Stajna noga i telo nalazi se u istoj okomitoj liniji. Kontakt sa podlogom ostvaruje se samo prstima ( peta ne dolazi u kontakt sa podlogom) Ovakvim načinom kretanja igrač se kreće relativno sporo.



Slika 116.

### 14. 1. 6 Trčanje sa visokim zabacivanjem potkolenice unazad

Pri ovom načinu trčanja telo se lagano povije napred, noga se savija u kolenu, a petom se dodiruje sedalni mišić. Stajna noga je opružena, stopala se na podlogu spuštaju odozgo na dole.



Slika 117.

### 14. 1. 7 Trčanje sa usitnjavanjem koraka

Ovo je oblik trčanja sitnim koracima, gde je naglašena frekvencija koraka sa čestim kontaktima stopala sa podlogom. Ovakav način kretanja primenjuje se u više situacija

- pri promeni načina kretanja, kada se igrač posle brzog trčanja naglo zaustavlja i sitnim koracima trči u mestu, da bi stvorio uslove da nastavi sa brzim trčanjem. Sitni brzi koraci pomažu promeni ritma kretanja,
- trčanje sitnim koracima javlja se u trčanju napred – nazad, gde sitni koraci pomažu brzom promeni smera kretanja,
- usitnjavanje koraka primenjuje se u situaciji kada se iz sprinta prelazi u sitne bočne korake, kao priprema za izvođenje driblinga,
- posebno usitnjavanje koraka događa se u sitnom cik – cak trčanju i kružnom kretanju u mestu,
- trčanje u mestu golmana, kada očekuje udarac na gol.

### 14. 1. 8 Trčanje cik- cak unazad

U fudbalskoj igri, igrač često mora da iz laganog i srednje brzog trčanja unazad promeni smeru trčanju za 45. To se izvodi na način da se vanjska noga ( u odnosu na protivnika) sa stopalom okrene za 45 prema novom smeru kretanja. Telo se okreće i malo naginje u novi pravac kretanja, gde je naglasak na brzom promeni smera kretanja.

## **14. 1. 9 Bekovski ples**

Bekovski ples praktično predstavlja pripremu za usvajanje tehnike oduzimanja lopte od protivnika. Pri izvođenju bekovskog plesa telo je lagano nagnuto napred, noge su raširene nešto šire od širine kukova, težina tela podjednako je raspoređeno na oba stopala, ruke su lagano savijene u zglobu lakta i. iz ovakvog položaja izvodi se kretanje unazad sitnim dokoracima, pri čemu je prednje stopalo postavljeno prema napred, a zadnje stopalo bočno i nazad.

## **14. 2 Program tehnike kretanja sa loptom**

U kadetskom uzrastu usavršavaju se tehnički elementi koji su obučavani u ranijem uzrasnom periodu i nastoje se izvesti što brže, koordinarnije i preciznije. Počinje vežbanje tehničkih elemenata u situacionim uslovima. U ovom periodu prelazi se iz faze obučavanja u fazu treniranja kroz tehničke vežbe u parovima trojkama i grupno.

U ovom periodu obučavaju se i neki elementi koji se iz različitih razloga nisu obučavali u ranijim periodima.

### **14. 2. 1 Udarci po lopti na posebne načine**

Pored osnovnih načina udaraca po lopti, o kojima je bilo reči u ranijem tekstu, u igri se često primenjuju udarci pri kojima se lopta udara na posebne načine. To su tzv. efe ili felš udarci, gde se lopta udara po bočnim rubovima, i tako udarena lopta rotira oko sopstvene ose i dobiva nepravilne putanje. Efe udarci mogu se izvoditi svim delovima stopala u odnosu na lopte koje dolaze na različite načine, ali najčešće i najspešnije u odnosu na lopte koje dolaze prizemno ili su postavljene na podlogu:

Efe udarac prednjim gornjim delom stopala izvodi se tako da se lopta udara nešto malo iznad podloge po donjem rubu, posle udaraca na takav način lopta u letu naglo gubi visinu i "propada" i na taj način iznenađuje protivnika, najčešće golmana

Efe udarci koriste se u okviru žive igre, ali poseban efekat ovakvih udaraca je posle izvođenja slobodnih udaraca, kada se lopta upućuje direktno na gol.

Efe udarci po lopti unutrašnjim i vanjskim delom stopala izvode se tako što se lopta udara po vanjskim rubovima, pri čemu dobiva nepravilno elipsoidno kretanja.

Lopta udarena na takav način vanjskim delom stopala, ( upućena sa bočnih prostora pred gol ) do sredine putanje leti u jednom pravcu, a zatim dolazi do skretanja u drugom pravcu, ( lopta dolazi prema golmanu).

Kada se lopta udara unutrašnjim delom stopala efekat leta lopte je elipsoidan kao i u prethodnom slučaju, s tim što lopta u zadnjoj fazi leta " beži" od golmana.

Već je rečeno da se udarci na ovakav način najčešće koriste u šutu na gol posle prekida (slobodni udarci), i smatraju se vrhunskim umećem. Ovakve udarce mogu da izvode samo oni igrači koji su maksimalno obučavani i utrenirani za izvođenje ovakvih udaraca (Siniša Mihajlović).

### 14. 2. 2 Volej udarac po lopti koja dolazi bočno od igrača

Udarac po lopti koja dolazi poluvvisoko bočno od igrača izvodi se tako da se stajna noga blago povije i na nju se prenese težina tela, telo se nagne na suprotnu stranu u odnosu na dolazeću loptu.



Slika 118.

Zamajna noga odvoji se od podloge i blago presavije u zglobu kolena, udarac po lopti izvodi se iz zgloba kolena. Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom rista stopala.

Udarcem po lopti na ovaj način, zbog siline zamaha i udarca daje lopti veliku brzinu i snagu, pa su ovakvi udarci posebno efikasni u šutu prema голу.

### 14. 2. 3 Udarac punom nogom preko glave

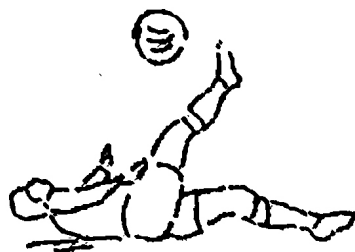


Slika 119.

Ovakav udarac primenjuje se u odnosu na loptu, koja prema igraču dolazi frontalno, visoko i poluvvisoko. Ovakav udarac može se izvoditi na dva načina: bez pada unazad i sa odrazom i padom na leđa.

Kada se izvodi udarac bez pada, težište se prenese na povijenu stajnu nogu, gornji deo tela i glava lagano se poviju unazad, zamajna noga izvodi udarac po donjem delu lopte, zategnutim najširim delom rista stopala.

Pri izvođenju udarca preko glave sa padom igrač se baca unazad, zamajna noga savijena u zglobu kolena usmerava se prema lopti i udarac se izvodi najširim delom rista stopala



Slika 120.

Udarac preko glave sa padom unazad ne primenjuje se često u igri iz razloga što gustina igrača ne omogućava izvođenje takvog udarca, i zato što su takvi udarci tehnički izuzetno složeni, pa ih mogu izvoditi samo igrači sa posebnim sposobnostima i to posle dugotrajnog vežbanja.

Ovakvi udarci mogu biti veoma neugodni posebno za golmane, kada se uspešno izvedu iz neposredne blizine,

#### **14. 2. 4 Udarac natkolenicom (butinom)**



Slika 121.

Udarac natkolenicom izvodi se u situacijama kada lopta dolazi na dohvat natkolenice. Udarac se izvodi tako da igrač savija nogu u zglobu kolena snažno uzmahe nogom prema lopti i ostvaruje kontakt sa loptom najširim delom prednjeg dela natkolenice.

Udarac natkolenicom u igri retko se primenjuje i koristi se samo u prinudnim situacijama, kada drugi načini nisu mogući.

## 14. 2. 5 Volej udarac "makazice"



Slika 122.

Ovakav udarac koristi se u igri u određenim situacijama, izvodi se posle odraza od podloge sa obe noge. Nakon odraza noge deluju kao makazice, pri čemu se odrazna noga savija u zglobu kolena, a zatim se opruža i izvodi udarac po lopti. Zamah na loptu može biti frontalno i bočno zavisno od putanje dolazeće lopte ili svesne namere igrača gde se lopta želi uputiti.

### Tipične greške:

- igrač ne izvrši dobro procenu leta lopte, pa ne može da izvede udarac na opmalan način,
- u prilazu prema lopti igrač ne postavi dobro stajnu nogu u odnosu na loptu, pa udarena lopta nema dovoljno snage i brzine,
- pri zamahu iz zgloba kuka zamajna noga kreće se sporo i kada nema dodatnog zamaha iz zgloba kolena udarac po lopti ne izaziva pravi efekat,
- pri kontaktu sa loptom rist stopala nije dovoljno zategnut pa udarac nema dovoljno snage i brzine.

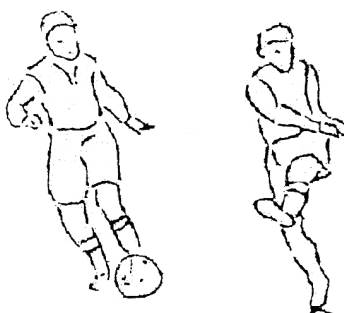
### Taktički zahtevi kod izvođenja volej udaraca

- volej udarcem lopta se na brz i efikasan način izbacuje iz zone odbrane i predaje svom saigraču u polju,
- direktnim volej udarcem prema голу može se na efikasan način ugroziti protivnički gol,
- udarac po lopti mora biti pravovremen,
- po mogućnosti loptu treba uputiti tamo gde je za ekipu najkorisnije, a za protivnika pretstavlja iznenađenje,
- loptu treba predavati sa skrivenom namerom,
- u predaji lopte treba voditi računa o tri osnovna načina u predaji lopte:
  - ako je moguće loptu treba direktno uputiti na protivnički gol, ili je predati saigraču koji može na najbolji način da izvede udarac na gol,
  - drugi način je predaja lopte na najlakši način, prema najbližem saigraču, gde se lopta može zadržati u posedu na najlakši način,
  - u situaciji kada prethodni načini nisu mogući, loptu treba snažno prebaciti u protivničko polje (prenos težišta igre) i na taj način rastereti prostor ispred sopstvenog gola.

## 14. 2. 6 Blok na loptu

Blok na loptu teško je svrstati u bilo koji od osnovnih grupa elementarne tehnike, Blok na loptu u savremenoj fudbalskoj igri često je u primeni na svakom delu terena. Zbog česte primenljivosti u igri i efikasnosti posebno u zoni šuta, ovom elementu treba posvetiti posebnu pažnju u fazi obuke i usavršavanja.

Blok na loptu izvodi se tako da se odbrambeni igrač postavlja na pravac kretanja lopte u trenutku kada protivnik vrši predaju lopte saigraču, a posebno posle udaraca koji su upućeni prema голу. Blok na loptu može se izvoditi svakim delom tela kojim je dozvoljen kontakt sa loptom, a najefikasniji blok izvodi se unutaršnjim i vanjskim delom stopala. Blok na loptu može se izvoditi u odnosu na igrača koji sa dolazi frontalno, i u odnosu na napadača sa kojim se odbrambeni igrač kreće u istom smeru paralelno u odnosu na protivnika koji se kreće po bočnim delovima terena.



Slika 123.

### Metodski postupak

- posle laganog kretanja igrač imitira blok na loptu unutaršnjim i vanjskim delom stopala,
- odbrambeni igrač kreće frontalno prema protivniku i izvodi blok na loptu,
- odbrambeni igrač kreće se uporedo sa napadačem po boku i izvodi blok na loptu unutaršnjim i vanjskim delom stopala.

### Ostale programske aktivnosti

U ovom periodu često dolazi do dopune selekcije novopridošlim članovima, što može i često dovodi do problema integracije novih članova u raniju relativno homogenu celinu, što trener u zajednici sa roditeljima mora da razreši na bezbolan način.

Veoma je česta pojava psihosocijalnih kriza kao posledica identifikacije sa negativnim uzorima.

Povećana je emocionalnost i mašta, pojava prkosa, inata, problema u školi familiji i nisu retki slučajevi napuštanja fudbala privremeno ili stalno.

Posebne probleme mogu predstavljati slabi rezultati u školi, problem upisa u srednju školu, gde klub treba da pomogne u rešavanju ovih problema.

## 14. 3 Razvoj motoričkih osobina kod kadeta

### 14. 3. 1 Brzina

- kod kadeta se nastavlja sa obradom svih oblika brzine,
- startna brzina se intenzivno obrađuje,
- povećana je obrada osnovne brzine trčanja i maksimalne brzine trčanja,
- sredstva za razvoj brzine su razne vežbe i igre koje se brzo izvode sa ili bez lopte,
- osnovni metod je metod ponavljanja vežbi i igara maksimalnom brzinom,
- metodom ponavljanja izvodi se brzo,
- - 8 vežbi sa ponavljanjem,
- 4 - 5 puta,
- kroz 4 - 5 serija,
- sa 2 min. odmora između serija,
- ukupna trčanja u jednom treningu brzine za kadete mogu biti 500 - 700
- u intervalnoj metodi mogu se primenjivati distance trčanja od:
- 20 m. u 3 - 4 serije,
- od 3 - 5 trčanja, sa odmorom od 2 - 3 min.
- na deonicama od 40 m.,
- izvode se 2 - 3 serije,
- sa po 3 - 4 ponavljanja,
- uz 3 - 4 min odmora između serija

#### Primeri vežbi za razvoj brzine

- lagano vođenje lopte i sprint napred,
- cik - cak vođenje i sprint bočno,
- sprint posle povlačenja lopte donom,
- žongliranje sa prijemom lopte na podlozi i sprint u različitim pravcima

Igre koje se primenjuju za razvoj brzine traju 3 - 5 min. to su razne lovice (hvatalice) ,štafetne i elementarne igre.

### 14. 3. 2 Vežbe za razvoj snage

Kod kadeta se radi na razvoju svih oblika snage (repetitivne, eksplozivne, amortizacijske i statičke snage). Kadeti su u dobi kada je moguća intenzivna primena treninga repetitivne i eksplozivne snage, a počinje se sa primenom treninga amortizacijske i statičke snage.

Uz savladavanja težine vlastitog tela i lakših opterećenja počinje se raditi sa lakšim utezima i specijalnim napravama.



Za razvoj repretitivne snage primenjuje se kompleksi vežbi:

- od 6 - 8 vežbi,
- 1 – 2, vežbe za ruke i rameni pojas,
- 2 vežbe za trbušnu muskulaturu,
- 2 vežbe za leđnu muskulaturu,
- 1 – 2 vežbe za noge
- vežbe se ponavljaju 12 - 15 puta,
- u 2 – 3 serije,
- sa odmorom od 3 – 5 min. između serija.

Vežbe se mogu izvoditi i kružnim metodom sa vremenskim ograničenjem :

- od 30 sek rada i 60 sek. odmora,
- sa 8 – 10 stanica,
- Izvodie se 2 kruga,
- sa odmorom od 3 – 5 minuta odmora između serija

Vežbe eksplozivne snage primenjuju se u kompleksu:

- od 6 - 8 vežbi, koje se ponavljaju 8 -10 puta,
- u 2 - 3 serije sa odmorom od 2 - 3 min između serija.

Amortizacijska snaga potrebna je u uslovima kada je nakon doskoka (amortizacije) potrebno izvršiti maksimalni odraz (poliometrijske vežbe).

Opterećenja su slična kao u vežbama za eksplozivnu snagu.

**Primeri vežbi amortizacijske snage:**

- sa klupice visoke 40 cm izvodi se skok u dubinu,
- pa naskok na klupicu od 60 cm,
- isti skok izvodi se u dubini pa udarac glavom na dolazeću loptu,
- povezani sunožni skokovi napred - nazad,
- bočni skokovi sa odrazom samo na vanjsku stranu

### **14. 3. 3 Izdržljivost**

- kod kadeta se intenzivnije radi na razvoju anaerobne izdržljivosti,
- ovaj uzrasni period je vreme senzitivnih faza za početak ozbiljnog rada na treningu izdržljivosti,
- metodom kontinuiranog rada mogu se izvoditi trčanja :
- od 40 – 50 min. ili metodom ponavljana 2 – 3 x 15 min
- preporučuje se da se metod ponavljanja koristi u okviru rada na igralištu, a metod kontinuiranog rada u prirodi,
- radi se o trčanju određene kilometraže koja je u jednom treningu 6 - 8 km
- primenjuju se deonice trčanja od 2000, 1500 i 1000 m. ukupno 5000 – 6000m,
- trčanje se izvodi laganim intenzitetm s pulsom između 140 – 160 otk. u min.
- kod kadeta počinje ozbiljna obrada anaerobne izdržljivosti,

- ukupna količina anaerobnog trčanja u treningu kadeta iznosi 2000 - 3000 m.
- to su brža trčanja sa pulsom od 160 – 180 otk. u min.
- trči se na deonicama od 50, 100, 150 i 200 m. (70 % od mogućnosti)
- u ovom periodu pčinje rad na razvoju secifične izdržljivosti,
- vežbe se daju u kompleksima od 10 - 15 vežb,
- jedan kompleks vežbi može obrađivati brzinsku izdržljivost, drugi izdržljivost u snazi i koordinaciji,
- preporučljivo je vežbe izdržljivosti kombinovati sa TE – TA elementima,
- 50% obrada bez lopte, 50% sa loptom, ili 40% sa loptom 30% bez lopte
- ove vežbe izvode se submaksimalnim intenzitetom, što znači sa otkucajima srca od 180 - 200 otkucaja u min.

#### **Primer treninga aerobne izdržljivosti kod kadeta**

- 10 min. lagano trećanje
- 2 – 3 min. relaksacija ,
- 10 min, vežbe istezanja,
- 10 min. trćanje srednjim tempom,
- 2 – 3 min. relaksacija,
- 10 min. tehničke vežbe,
- 2 – 3 min relaksacija,
- 3 min trćanje srednjim tempom, 3 min. relaksacija,
- 10 min igra 5 : 2 od "prve",
- 10 min. laganog trćanja,
- 5 min. relaksacija i vežbe disanja.

#### **Primeri vežbi za razvoj anaerobne izdržljivosti kod kadeta**

- 300 m. laganog trćanja sa vežbama fleksibilnosti,
- 2 x 300 m. po režimu rada 25 m. brzo, 25 m.lagano,50 m. brzo 50 m. lagano,100 m. brzo i 100 m. hodanjem,
- 1o min tehničke vežbe sa loptom,
- 2 x 300 m trćanja u kombinaciji deonica (50 m, 25 m. i 100 m.)
- 1o m. tehničke vežbe sa loptom,
- 2 x 300 m. trćanjau kombinaciji (50, 100 i 25 m),
- 10 min. vežbe snage po režimu 30 sek. rada 30 sek. odmora,
- 2 x 300 m.trćanja u kombinaciji donica (100, 50, 25),
- 10 min. igra na 2 gola iz dva dodira,
- 1 krug laganog trćanja oko igrališta sa vežbama disanja i relaksacije.

#### **Primeri vežbi za razvoj specifične brzinske izdržljivosti**

- 5 x 10 m.brzog trćanja,
- 5 x 10 m. sprinta,
- 5 x 20 m. brzog trćanja,
- 5 x 20. m. sprinta,

- 5 x 15 m. trčanja sa ubrzanjem,
- 5 x 20 m.sprinta,
- 5 x 30 m.sa ubrzanjem.

Odmori između pojedinih trčanja traju: 15 - 30 sek, a između serija 1 - 2 min. Ovom kompleksu može se dodati još 6 TE - TA vežbi u napadu (3 preko leve i 3 preko desne krilne pozicije) u trojkama u visokom ritmu rada 15 min igre za posed lopte 8 : 8 sa 2 kontakta sa loptom na jednoj polovini teren.

## 14.4 Taktička priprema kadeta U-15 i U-16

U kadetskom uzrastu u okviru taktičke pripreme prelazi se iz slobodne u usmerenu igru sa globalnim i parcijalnim taktičkim zahtevima.

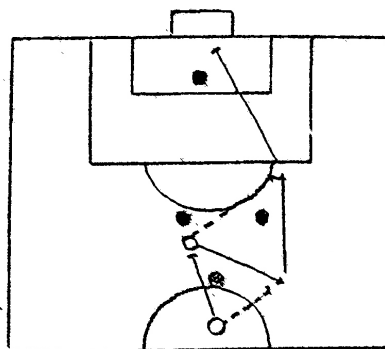
Ovde se usvajaju osnove predviđenog modela igre.

Jedan od važnih zadataka u radu je vežbanje oduzimanja lopte u situacionim uslovima.

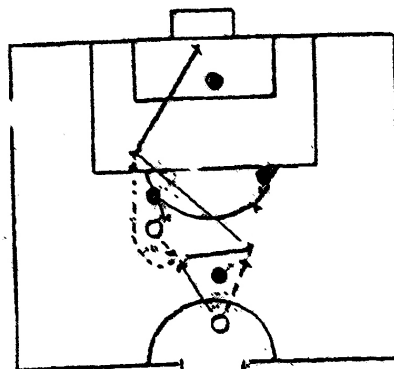
Svi kadeti moraju usavršiti sve načine oduzimanja lopte kao univerzalnu sposobnost.U okviru otkrivanja i pokrivanja treba postavljati visoke zahteve pri čemu treba obučavati zonsko i pokrivanje čovek – čoveka.

### 14. 4. 1 Osnovne kombinacije 2 : 3

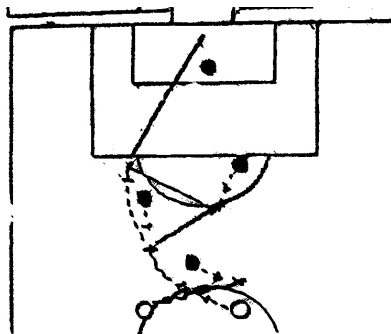
Saradnja dva napadača protiv tri odbrambena igrača sa dvostrukim dijagonalnim odigravanjem i predajom lopte u dubinu.



Saradnja dva napadača protiv tri odbrambena igrača sa dvostrukom povratnom loptom i sa dijagonalnim odigravanjem u dubinu.

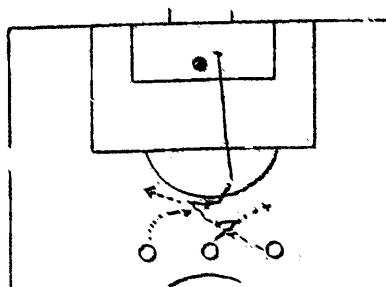


Saradnja dva napadač protiv tri odbrambena igrača sa preuzimanjem lopte i dvostrukim dodavanjem lopte

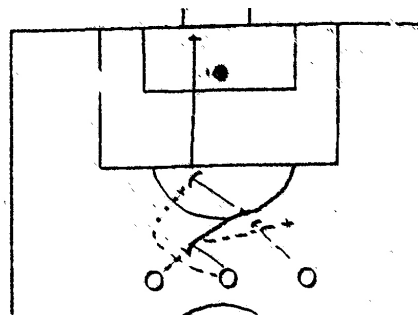


#### 14. 4. 2 Složenije vežbe saradnje tri igrača

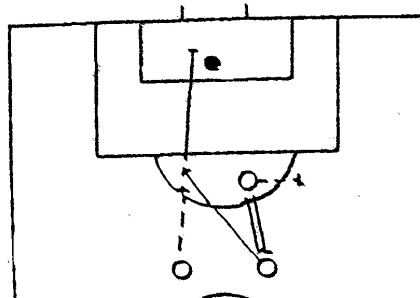
U frontalnom kretanju uz promenu mesta tri igrača dodaju loptu i izvode udarac na gol. (kris – kros kretanje).



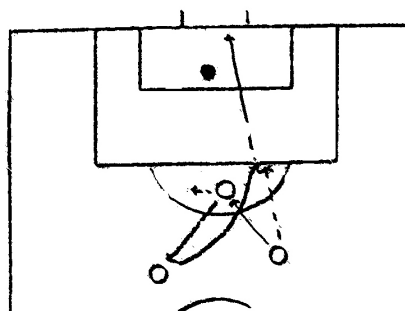
U frontalnom napadu tri igrača dodaju od "prve" loptu saigraču i menjaju mesta ulaženjem iza leđa saigraču.



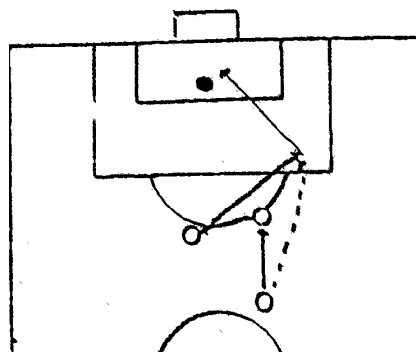
Tri igrača izvode dodavanja lopte i posle povratne lopte odigrava se dubinska lopta dijagonalno i izvodi se udarac na gol.



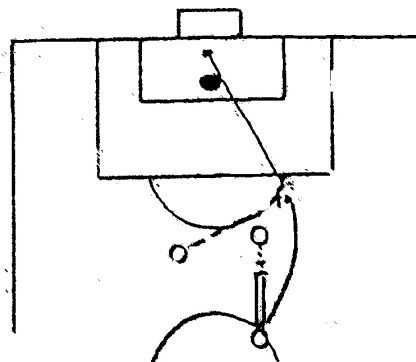
Tri igrača izvode dodavanja sa dijagonalnom predajom lopte i udarcem na gol.



Saradnja tri igrača u napadu sa kris - kros dodavanjem lopte.



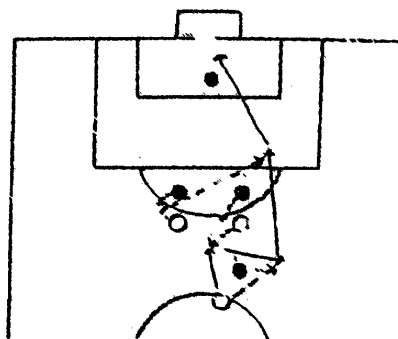
Tri igrača izvode dodavanje sa povratnom loptom, dubinskom loptom i darcem na gol.



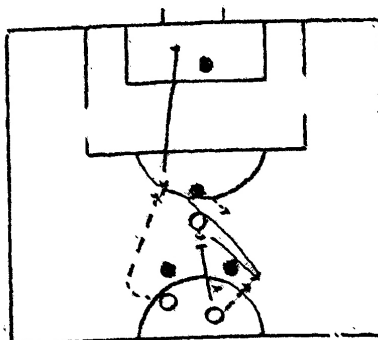
Ove vežbe saradnje trojice igrača predstavljaju osnovu za obuku osnovnih kombinacija 3 – 3 i mogu se povezati sa udarcima na gol direktno ili posle centar šuta. Saradnja i pas igra u fudbalskoj utakmici je ideologija igra.

### 14. 4. 3 Osnovne kombinacije 3 : 3 u napadu

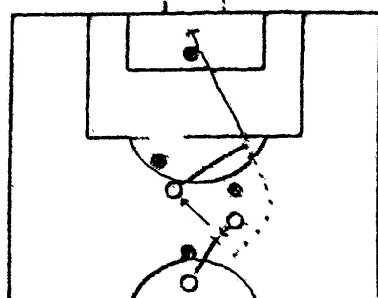
Saradnja dva isturena i jednog povučenog igrača u napadu.



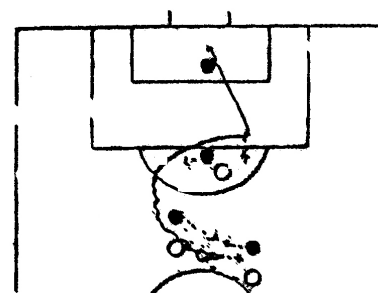
Kombinacija sa jednim isturenim i dva povučena igrača u napadu.



Kris - kros kombinacija u cik – cak.  
U premeštanju trojice igrača u napadu

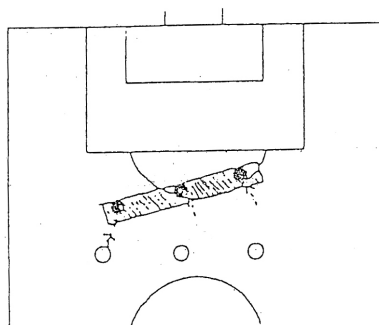


Preuzimanje lopte sa odigravanjem trećem igraču u napadu i šutom na gol.

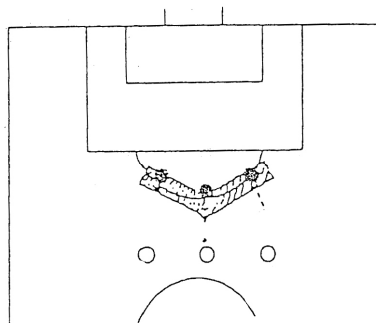


## Vežbe zonskog postavljanja odbrambenih igrača u odnosu 3 : 3

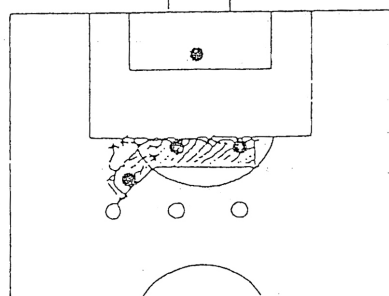
Dijagonalno zonsko postavljanje, kada loptu ima bočni napadač.



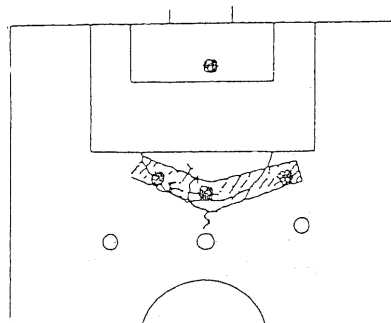
Zonsko postavljanje kada loptu ima srednji napadač.



Ispadanje iz igre bočnog beka i preuzimanje napadača sa popunjavanjem mesta.



Ispadanje stopera iz igre sa preuzimanjem igrača i popunjavanjem mesta.



## **15. Program i metodika rada sa juniorima U – 17 i U - 18**

Juniori su madići u uzrastu od 17 – 18 god, u periodu zrele mladosti ili adolescencije.

Rast i razvoj teku mirno, završava se rast u visinu, a naglašen je rast u širinu. Naglašeno je funkcionalno sazrevanje i povećana je otpornost na umor.

Emocije su stabilnije, interes za fudbal je velik, svesnost i savesnost u radu su povećani, pažnja postaje stabilna, proces mišljenje snažno se razvija.

Juniori postaju socijalno prilagodljiviji, komunikativniji, i privrženiji svojoj ekipi i klubu.

U ovom uzrasnom periodu moguće je maksimalno usavršavanje elemenata tehnike i taktike.

Ovo je period stabilnog razvoja motoričkih sposobnosti, posebno snage i izdržljivosti.

Oko 17 god motorika se stabilizuje, pa su jasno uočljive motoričke sposobnosti.

Dolazi do uravnoteženog razvoja funkcionalnih sposobnosti, što omogućuje primenu većih opterećenja u razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, kao i brzinske izdržljivosti i brzinske snage.

U tehničkoj pripremi ovo je period usavršavanja tehničkih elemenata, učenje tehničkih finesa, povećanje preciznosti i automatizacije tehnike.

U taktičkoj pripremi i nadalje se obrađuje individualna taktika, saradnja 2 - 3 igrača, grupna taktika po linijama i povezivanje i delovanje linija.

Veoma je naglašena obrada grupne i kolektivne taktike

U ovom uzrasnom periodu obrađuju se sve motoričke sposobnosti sa posebnim akcentom na razvoju i održavanju brzine, snage i izdržljivosti

### **15. 1 Fizička priprema juniora**

#### **15. 1. 1 Brzina**

U juniorskom uzrastu obrađuju se svi oblici brzine, posebno je prisutna obrada maksimalne brzine trčanja i promene smera trčanja.



Osnovna metoda za razvoj brzine je ponavljanje vežbi i igra maksimalnom brzinom

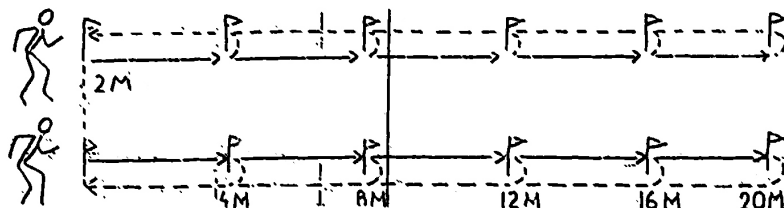
Metodom ponavljanja izvodi se:

- 8 - 10 vežbi različitih oblika brzine, sa ponavljanjem od 4 - 6 puta,
- u 5 - 6 serija, sa odmorom od 2 - 3 min između serija.

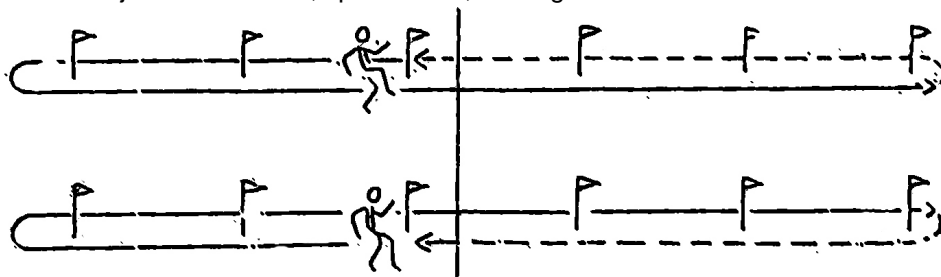
Ukupno trčanje u jednom brzinskom treningu za juniore može biti od 700 – 900 m.

### Primeri vežbi za razvoj brzine sa trčanjem oko čunjeva

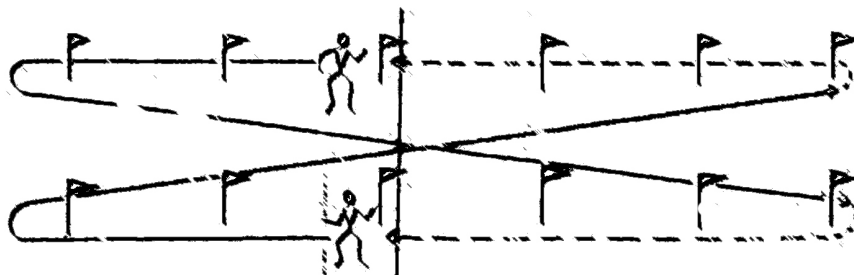
Sprint do 4 m.brzo, lagano nazad. To se ponavlja na 8, 12, 16, i 20m



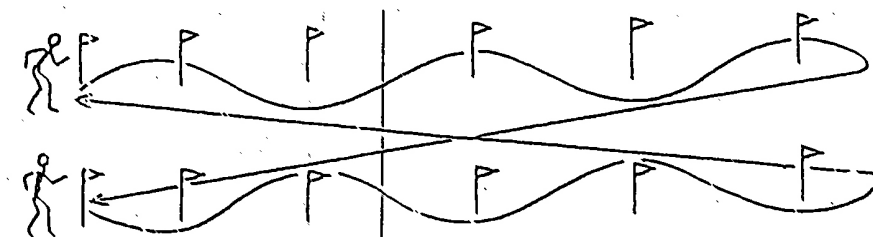
brzo trčanje natraške 8 m., sprint 20 m., i 20 lagano



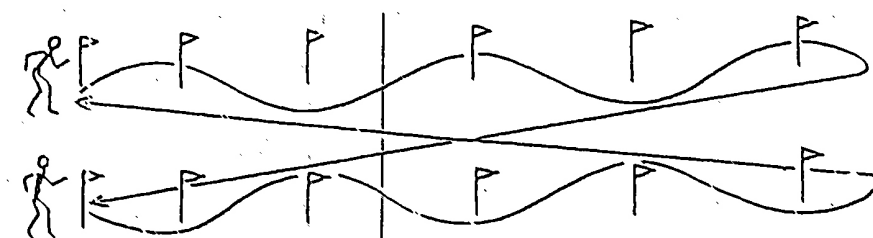
brzo trčanje 8 m. sprint dijagonalno 20 m. i lagano 20 m.



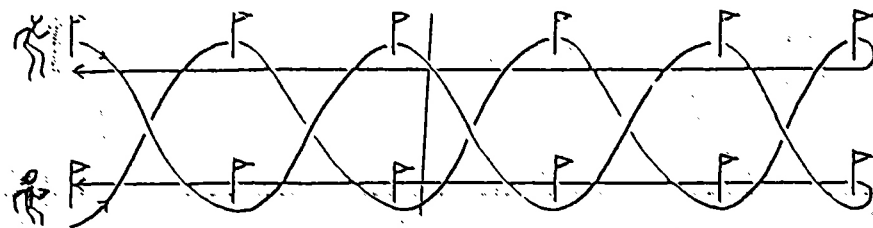
brzo "slalom" trčanje i sprint 20 m. dijagonalno bočno



brzo "slalom" trčanje i vraćanje nazad u "slalom" trčanju



brzo trčanje cik – cak 20 m. i vraćanje nazad u sprintu



Uz osnovnu metod za razvoj brzine kod juniora mogu se primenjivati pomoćne metode, kao što su metod ubrzavanja, metoda varijabilnog trčanja.

(preporučljivo je za vežbe za razvoj brzine sa loptom intervalna metod (deonice u trčanju 20, 40, 60m)

## 15. 1. 2 Snaga

Kod juniora potrebno je raditi na razvoju svih oblika snage (repetitivne, eksplozivne, a posebno na razvoju amortizacijske i statičke snage).

Pored savladavanja težine sopstvenog tela mogu se primenjivati utezi do 30 kg.

Za razvoj repetitivne snage primenjuje se:

kompleks od 8 - 10 vežbi,

12 - 15 ponavljanja u 3 - 4 serije.

Vežbe repetitivne snage mogu se izvoditi vremenski 30 sek rada sa pauzama od 60 i 30 sek. najčešće u okviru "kružnog" treninga sa određenim brojem "stanica".

Vežbe se izvode u srednjem tempu i pravilno.

Vežbe za razvoj eksplozivne snage primenjuju se u kompletima,  
od 6-8 vežbi uz 8 - 10 ponavljanja,  
3 - 4 serije, pauza od 2 – 3 min.

Ove vežbe izvode se brzo i eksplozivno.

Statička (izometrijska) snaga obrađuje se u kompleksima  
od 6 -8 statičkih vežbi.

vežbe se izvode maksimalnom kontrakcijom mišića 5 – 6 sek.  
uz ponavljanja od 4 – 6 puta sa pauzama od 1 – 2 min.

U ovim vežbama disanje se ne sme zadržavati, važno je normalno disati.

### **15. 1. 3 Izdržljivost**

U juniorskom uzrastu nastavlja se razvoj aerobne izdržljivosti.

Metodom kontinuiranog rada juniori mogu izvoditi trčanja u vremenu,  
od 50-60 min, ili

metodom ponavljanja 3 - 4 x 15

ili 3 X 20 min

izraženo u kilometrima obim trčanja iznosi 8 - 10 km.

- kod primene trčanja na deonicama od 2000, 1500 i 1000 m.,  
Intenzitet tih trčanja je lagan
- sa pulsom između 140 - 160 otkucaja u min.
- ova trčanja izvode se po atletskoj stazi, i u prirodi.

Kod juniora pojačan je rad na razvoju anaerobne izdržljivosti:

- ukupna trčanja u treningu iznose 3000 - 4000 m.,
- sastoji se od deonica od 100, 200, 300 i 400 m.
- puls pri trčanju je od 160 - 180 otkucaja u min.

Kod juniora je pojačan rad na razvoju specifične izdržljivosti, sa specijalnim režimom rada i odmora.

- izvođenje 6 -8 vežbi,
- broj serija 8 - 10 ponavljanja
- pauza između vežbi 1 - 2 min,

Intenzitet vežbi je maksimalan i submaksimalan

- U jednoj seriji preporučuje se ukupno trčanje
- u sprintu i brzom trčanju 200 - 300 m.,
- Rad treba da se kombinuje sa loptom i bez lopte.

#### **Primer treninga specifične izdržljivosti u situacionim uslovima**

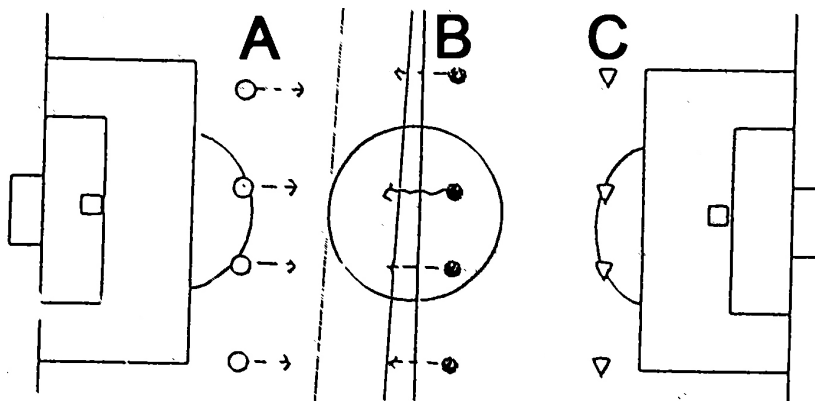
- 8 min individualne tehnike, 2 min relaksacija, 8 min igra 1 : 1 na dva mala gola
- 2 min relaksacija,
- 8 min tehničke vežbe u parovima,
- 2 min. relaksacija ,
- 8 min. igra 2 : 2 na dva mala gola,
- 2 min relaksacija ,

- 8 min tehničke vežbe u trojkama,
- 2 min relaksacija ,
- 8 min igra 3 : 2 bez golova sa dva dodira
- 2 min relaksacija,
- 8 min TE – TA vežbe napada u trojkama,
- 2 min relaksacija,
- 8 min igra 3 : 3 na 2 gola,
- 2 min relaksacija,
- 8 min slobodni udarci i penali.

## 15. 2 Taktička priprema juniora

### 15. 2. 1 Igra 4 : 4 ( 5 : 5)

U igri učestvuju 3 ekipe različito markirane, srednja ekipa B izvodi napad protiv ekipe A na desni gol. Kada napad završi ekipa B (izgubi loptu), ekipa A vodi napad na drugu stranu na ekipu C. Ekipa B prelazi u fazu odbane i igra se odvija na isti način i na jednoj i drugoj strani.

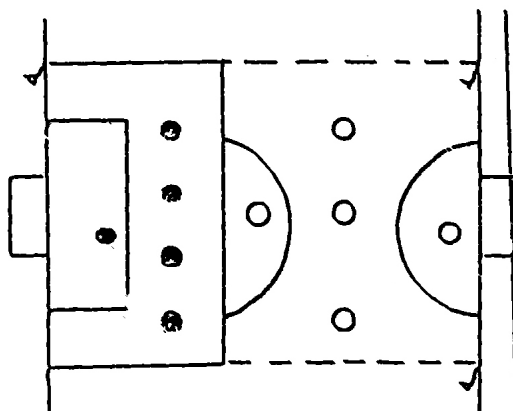


Slika 138.

U igri se mogu postaviti posebni zadaci (da sve ekipe igraju zonski ili sa striktnom markacijom ili sa korektorom, sve ekipe vode napad po jednom ili drugom boku ili kroz centralni deo terena, ograničenoda vreme napada ili prenošenja igre na polje protivnika i dr.)

Ova igra utiče na razvoj taktičkih sposobnosti i znanja vezanih uz napad i odbranu, što kod igrača razvija univerzalne taktičke sposobnosti.

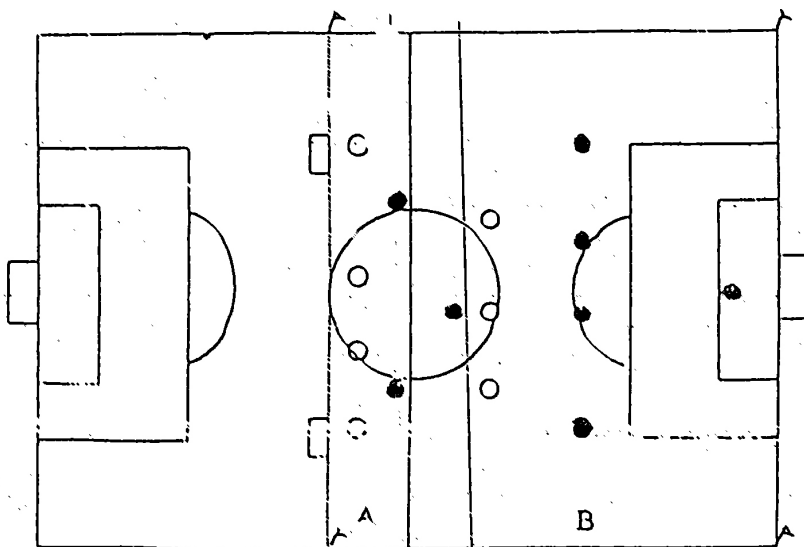
### 15. 2. 2 Igra 4 : 4 + 2 na suženom prostoru



Slika 139.

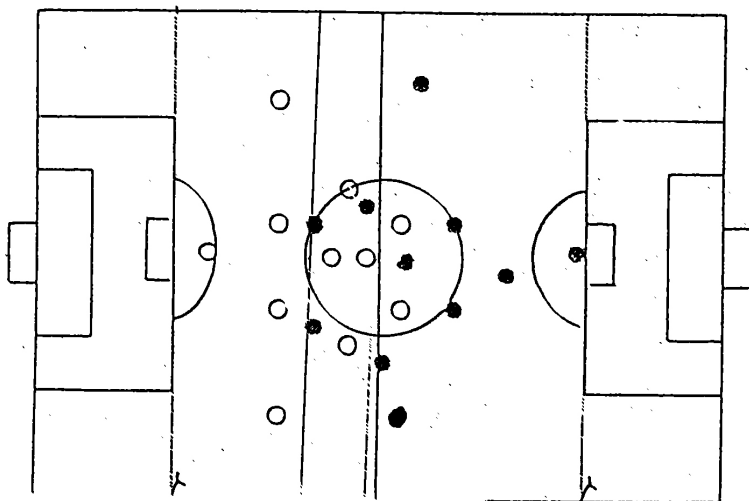
### 15. 2. 3 Igra na jedan veliki i dva mala gola

Igra se izvodi na dva mala gola postavljena kao na slici 140. širina terena je produžena linija šesnaesterca, gra se može igrati i sa "džokerom".



Slika 140.

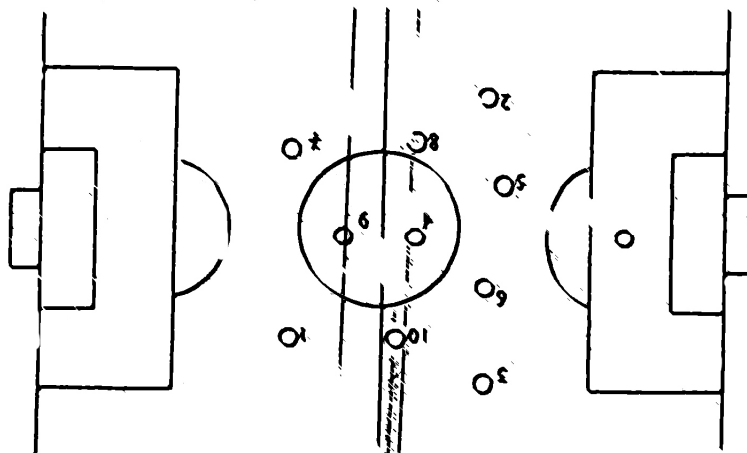
### 15. 2. 4 Igra 10:10 na skraćenom igralištu po dužini



Slika 141.

Linije šesnaesterca predstavljaju praktično korner linije, što uslovljava da ekipe igraju u plitkoj formaciji sa pretežnim napadima preko krilnih pozicija sa naglašenom zonskom odbranom. Ako se želi naglasiti plitka formacija gol se priznaje kada svi igrači ekipe pređu na protivničku polovinu.

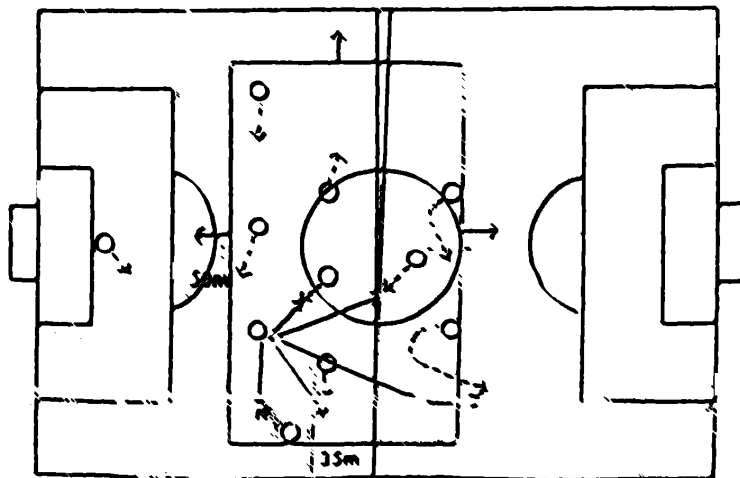
### 15. 2. 5 Osnovna postava igrača u sistema 4 : 3 : 3



Slika 142.

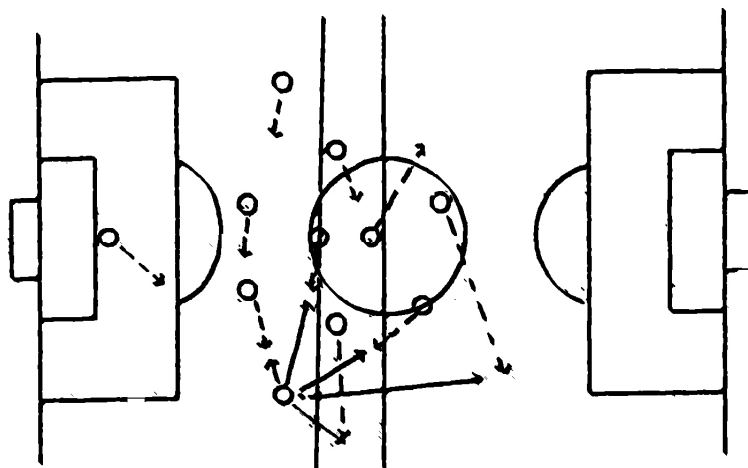
Kod juniora igra poprima izrazito takmičarski karakter i sistem igre treba prilagoditi načinu igranje seniorske ekipe. U ovom uzrastu, ciljeve treba prilagoditi zahtevima takmičenja, dakle takmičarskom rezultatima, posebno afirmaciji najtalentovanijih igrača i njihovom maksimalnom usavršavanju.

### 15. 2. 6 Osnovna kretanja kada je desni štoper u posedu lopte



Slika 143

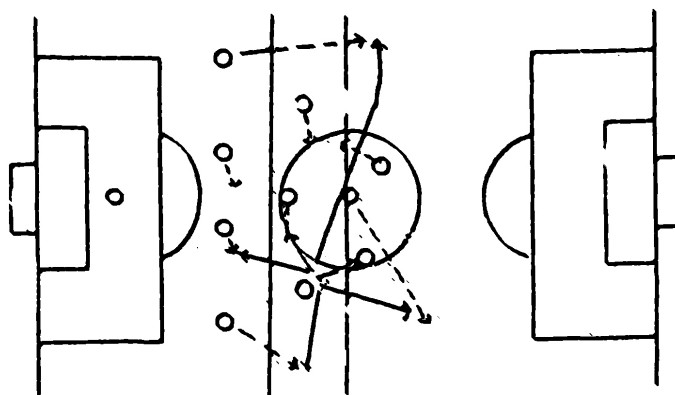
### 15. 2. 7 Osnovna kretanja kada je desni bočni igrač u posedu lopte



Slika 144

Slični zahtevi postavljaju se i u situaciji kada je levi spoljni igrač u posedu lopte, normalno u suprotnom smeru.

## 15. 2. 8 Osnovna kretanja igrača kada je desni vezni igrač u posedu lopte

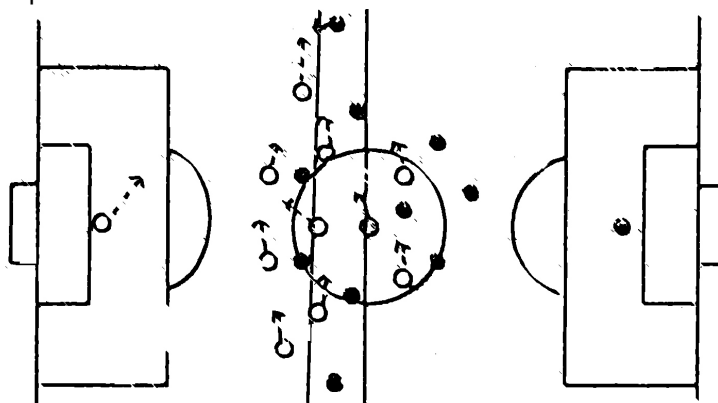


Slika 145

Koliko je korisno plansko kretanja sa loptom, isto toliko su važna i planska kretanja bez lopte (demarkiranje – otkrivanje). Planska kretanja bez lopte moraju omogućiti nesmetan protok lopte i slobodan prostor za uključivanje veznih i odbrambenih igrača u napad. U fazi odbrane preporučljiva je aktivna zonska odbrana sa povremenom primenom zonskog presinga. U aktivnoj zonskoj odbrani skraćivanjem i sužavanjem prostora smanjuje se protivniku prostor za delovanje. Pritisak se usmerava prema lopti i sa striktnim pokrivanjem u blizini lopte, a sa labavijim ili zonskim delovanjem dalje od lopte.

U savremenoj fudbalskoj igri svi igrači uključuju se u odbranu.

Kada protivnički desni bek ima loptu kretanja svih odbrambenih igrača usmerena su prema lopti.

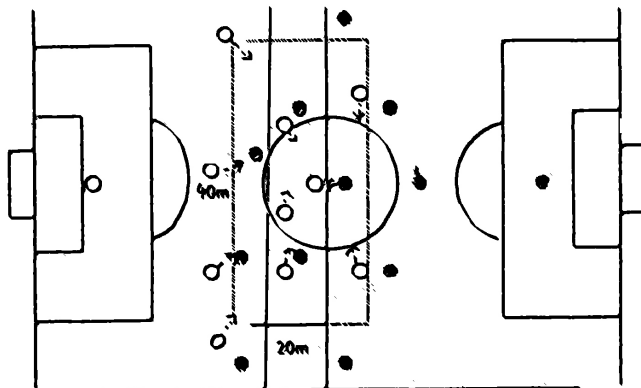


Slika 146

Slična su kretanja igrača u fazi odbrane kada desni vezni igrač ima loptu u posedu.



### 15. 2. 9 Kretanja igrača kada centralni vezni protivnički igrač ima loptu u posedu

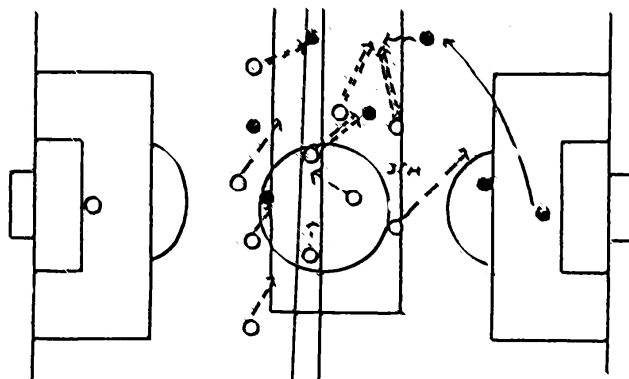


Slika 147

Kada loptu ima centralni vezni protivnički igrač onda su kretanja protivničkih igrača usmerena prema sredini terena.

Aktivna zonska odbrana izvodi se pretežno na vlastitoj polovini terena. Povremeno se može primenjivati i presing odbrana. Cilj presinga je doći što prije u posed lopte i to pretežno na protivničkoj polovini terena.

### 15. 2. 10 Presing odbrana kada golman izbaciloptu desnom beku



Slika 148

Osnovna karakteristika taktike pritiska na loptu i prostor ogleda se u zgušnjavanju prostora (igrači nastoje da deluju na što kraćem prostoru, da budu bliže jedan drugom), u trenutku izvođenja presinga, gotovo svi igrači, moraju biti iza lopte, sa naglašenom plitkom formacijim.

Presing odbrana izvodi se uglavnom na krilnim pozicijama i zahteva određenu disciplinu i visok stepen automatizacije kretanja.

To podrazumeva veliki broj ponavljanja na treninzima i utakmicama.

Za talentovane juniore potrebno je izdefinisati dva mesta na kojima će njihove vrednosti moći da se razvijaju do maksimalnih mogućnosti,

Igra juniora ne sme biti previše šablonizovana.

U okviru taktičke discipline i obavezne igre treba insistirati na razvoju situacionog razmišljanja, i na kreativnosti u igri.

Juniorima treba dozvoliti određenu dozu improvizacije i mašte.

Sputavanjem maštovitosti i kreativnosti ugrožava se individualni kvalitet igrača što je u suštini osnovna vrednost svakog igrača.

U juniorima je potrebno konstantno razvijati takmičarski duh (mentalitet pobjednika), bilo da se radi o taktičkoj vežbi, pomoćnim taktičkim igrama, u igrama na golove, i posebno u takmičarskim utakmicama.



## **16. Karakteristike sportske pripreme fudbalera**

Planiranje i programiranje sportske forme kod kadeta juniora i seniora vezano je za razvoj sportske forme, i za kalendar takmičenja. Razvoj sportske forme počinje u pripremnom periodu sa postepenim ulazom u formu, preko održavanja forme u takmičarskom periodu do privremenog rušenja sportske forme u prelaznom periodu. Upravljanje razvojem sportske forme veoma je složen problem. Programiranje sportske forme u godišnjem ciklusu zavisi od više faktora, nivou takmičenja, tradiciji, navikama, klimatskim i radnim uslovima, mentalitetu igrača i nizu uzgrednih pojava. Svakako da je u našim uslovima, zbog načina takmičenja, a delomično i loših klimatskih uslova, potrebno dva puta praviti pripreme periode, što je takođe jedan od otežavajućih faktora u postizanju sportske forme.

Stoji činjenica da se adekvatnim programiranjem sportske pripreme može uspešno uticati na razvoj i održavanje sportske forme. Pored svega stoji činjenica da sportska forma ne može da se održava permanentno i da je trajanje vrhunske forme limitirano na cca 2 - 2,5 meseci, i da je ponekad treba i svesno "rušiti".

U našoj praksi kako je već rečeno godišnji ciklus treninga sastoji se iz dva priprema perioda letnje - jesenje i zimsko - proljetni ciklus.

Letnji - jesenski ciklus je period priprema fudbalera za takmičenja u prvom delu određenog takmičenja .

### **16. 1 Pripremni period**

Pripremni period je pretpostavka na kojoj se osigurava ulaz u optimalnu sportsku formu pojedinaca i ekipe. Pripremni period traje 4 - 6 nedelja (4 nedelje su minimum, a 6 nedelja je optimalno vreme u našim uslovima).

Ako pripremni period traje 6 nedelja, optimalno je podeliti ga na 3 faze od po 12 dana.

Varijacije u broju trajanja faza ovise o generalnim zadacima pripremnog perioda za određenu ekipu.

#### **16. 1. 1 Prva faza pripremnog perioda**

Zadatak ovog dela pripremnog perioda je stvaranje osnovne fizičke, tehničke i taktičke priprema, a time i osnova za izgradnju sportske forme.

U ovoj fazi akcentat je na fizičkoj pripremi na koju se troši 60% planiranog vremena.

Ostale pripreme zastupljene su

- tehnička priprema 20 %
- taktička priprema 10 %
- psihosocijalna priprema 5 %
- testiranje i ostalo 5 %

U opterećenju prioritet je bio na obimu rada, dok se intenzitet kretao od srednjeg do submaksimalnog. Vreme oporavka između vežbi je duže, a treninzi traju duže.

## **16. 1. 2 Fizička priprema**

U fizičkoj pripremi prva faza je period za procenu i vrednovanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti igrača i izbor metoda i sedstava za određivanje trenajnih opterećenja kao i realizacije dela fizičke pripreme.

U realizaciji ovih zadataka treba koristiti različite aparaturne metode.

U obradi motoričkih sposobnosti naglašen je rad na izdržljivosti i snazi.

U izdržljivosti rad je usmeren najvećim delom na razvoj aerobne izdržljivosti, a delimično na razvoj anaerobne izdržljivosti.

U treningu snage akcentat je na razvoju repetitivne snage, a nešto manje obrađuju se eksplozivna, statička i amortizacijska snaga.

Obrađuju se sve mišićne grupe a naročito trbušna i leđna muskulatura.

Koordinacija se obrađuje kroz elementarnu akrobatiku, vežbama i igrama spretnosti, kao i vežbama i igrama sa loptom.

Pri kraju ove faze mogu se ubacivati vežbe ubrzanja i vežbe startne brzine u malom obimu

## **16. 1. 3 Tehnička priprema**

U tehničkom pogledu rad je usmeren na produbljenu obuku i usavršavanje osnovne tehnike, na korekciju tehnike, te na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti.

Kod kadeta i pionira naglašeno je obučavanje novih tehničkih elemenata, te na usavršavanje već usvojenih tehničkih elemenata.

Kod juniora to je faza ponavljanja škole tehnike. Preporučuje se rad na individualnoj tehnici. Vežbe tehnike treba izvoditi pravilno u laganom i srednjem ritmu.

## **16. 1. 4 Taktička priprema**

Izvodi se uglavnom teoretski, a prekično je vezana za usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz tehničke elemente, pomoćne ige na 2 gola, prijateljske i trening utakmice.

U teorijskoj obradi taktike u ovoj fazi podrazumeva se teorijsaka obrada opštih taktičkih zahteva i koncepcija igre u odbrani i napadu.

Nedeljni broj treninga kod mlađih kategorija za amaterske klubove je 3 – 5 a kod profesionalnih klubova broj treninga za kadete je od 6 – 8

## Program nedeljnog ciklusa sa 4 treninga

Dani	Sadržaj treninga	Trajanje (min)
UTORAK	<b>1. TRENING</b> Fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, snaga, pomoćne igre.	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SREDA	<b>2. TRENING</b> Fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, igra.	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
ČETVRTAK	<b>3. TRENING</b> Koordinacija, tehnika, dopunska igra.	60-70 (P) 80-90 (K) 80-100 (J)
PETAK	<b>4. TRENING</b> Fleksibilnost, tehnika, aerobno-anaerobna izdržljivost, snaga.	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SUBOTA	<b>5. TRENING</b> Utakmica.	

### Nedeljni ciklus treninga za kadete i juniore profesionalnih klubova

Dani	Vreme treninga	Sadržaj treninga	Trajanje (min)
PONEDELJAK	<b>Prepodne</b>	<b>Odmor i sredstva oporavka</b>	40-50
	<b>Poslepodne</b>	<b>1. TRENING</b> <b>Fleksibilnost, pomoćne igre, relaksacija.</b>	
UTORAK	<b>Prepodne</b>	<b>2. TRENING: TE-TA, taktička igra.</b>	60-70 (K)
	<b>Poslepodne</b>	<b>3. TRENING: Fleksibilnost, brzina, TE-TA.</b>	70-80 (J)
SREDA	<b>Prepodne</b>	<b>Odmor.</b>	
	<b>Poslepodne</b>	<b>Prijateljska utakmica.</b>	
ČETVRTAK	<b>Prepodne</b>	<b>Odmor i sredstva oporavka</b>	50-60 (KJ)
	<b>Poslepodne</b>	<b>4. TRENING: Fleksibilnost, TE-TA, pomoćne igre, relaksacija.</b>	
PETAK	<b>Prepodne</b>	<b>5. TRENING: fleksibilnost, brzina, TE-TA, taktička igra</b>	60-70 (KJ)
	<b>Poslepodne</b>	<b>6. TRENING: taktika, taktička igra.</b>	
SUBOTA		<b>UTAKMICA (prijateljska ili kup)</b>	40-50 (KJ)
NEDELJA		<b>ODMOR</b>	

## **16. 1. 5 Druga faza pripremnog perioda**

Glavni zadatak ove faze je da se postepeno ulazi u sportsku formu.

To je faza najvećih opterećenja, u fizičkoj pripremi, i rad se odvija po šemi:

- fizička priprema 50%
- tehnička priprema 25%
- taktička priprema 20%
- psihosocijalna 5 %

U fizičkoj pripremi dominira rad na razvoju anaerobne i specifične izdržljivosti.

U treningu snage dominira rad na eksplozivnoj snazi, ali se i dalje obrađuju ostali oblici snage.

I u ovom periodu nastavlja se rad na razvoju koordinacije i fleksibilnosti.

Počinje rad na razvoju svih oblika brzine

U tehničkom pogledu program je i dalje usmeren na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti, na korekciju tehnike. Primenjuju se složene tehničke vežbe, koje se izvode dinamički i u većem ritmu.

U taktičkoj pripremi primenjuju se osnovne vežbe saradnje dva i tri saigrača u napadu i odbrani. U kolektivnoj taktici akcenat je prvo na obradi odbrane, a zatim na pripremi napada i završnici. Taktika se obrađuje teoretski i praktično.

Taktika se obrađuje TE - TA vežbama, pomoćnim igrama i kroz prijateljske utakmice.

U ovoj fazi dominira intenzitet nad obimom rada, rad se organizuje u obliku udarnih ciklusa.

Intenzitet rada pretežno je u maksimalnom i submaksimalnom opterećenju sa kraćim izvođenjem vežbi, ali i sa kraćim pauzama.

Broj treninga kod mlađih kategorija povećava se na 5 - 6 treninga.

Ako se ekipa nalazi na specijalnim pripremanjima rad se organizuje slično radu profesionalaca sa naravno smanjenim opterećenjem.

## **16. 1. 6 Treća faza pripremnog perioda**

Ovo bi trebala biti faza ulaska u osnovnu formu. Osnovna karakteristika rada je u igravanje ekipa u situacionim treninzima, prijateljskim i turnirskim utakmicama.

U sportskoj pripremi akcenat je :

- taktička priprema 40
- fizička priprema 20 – 25
- tehnička priprema 30
- psiho - socijalna 5 – 10

U fizičkoj pripremi povezuje se razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u složene situacione vežbe.

- akcenat je u radu na brzini i eksplozivnoj snazi
- u razvoju izdržljivosti se obnavlja i održava specifična izdržljivost,
- u snazi dominira razvoj održavanja eksplozivne snage.
- u radu na razvijanju brzine rad je usmeren na razvoj svih oblika brzine,
- koordinacija se obrađuje uglavnom sa loptom.



U pogledu tehnike i dalje je prisutan rad na razvoju univerzalnih i specifičnih tehničkih sposobnosti u situacionim uslovima, kao i tehničkih finesa i specijalnosti.

Pioniri se i dalje obučavaju u novim tehničkim elementima, a grubo usvojeni elementi se usavršavaju.

Kod kadeta i juniora usavršava se tehnika koja se izvodi u visokom ritmu u situacionim uslovima

U taktičkoj pripremi dominira uigravanje linija unutar faze odbrane i napada, kroz situacione vežbe, koje su u funkciji planiranog sistema i koncepcije igre.

Opterećenja su smanjena, zato što su treninzi kraći (kraće trajaju).

Kod mlađih uzrasnih kategorija amaterskih klubova broj treninga smanjen je: na 3 - 5 treninga nedeljno, a kod kadeta i pionira profesionalnih klubova, na 6 - 7 treninga nedeljno.

U ovom periodu treninzi se realizuju isključivo na igralištu

Pripremni period predstavlja jednu celinu i prelaz između pojedinih faza je postepen.

Nije svaka faza zatvorena celina za sebe, programi se dopunjuju iz faze u fazu, kako bi se realizovao generalni cilj, a to je da igrači i ekipa dođu u optimalnu formu.

## **16. 1. 7 Takmičarski period**

To je period u kome se valorizuje sav dotadašnji rad, jer rezultat u takmičenju ukazuje na vrednost tog rada.

Osnovni zadatak je održavanje stabilnosti sportske forme. Poseban problem programiranja i održavanja sportske forme leži u činjenici da se u takmičenju nalazi protivnici različitog kvalitetnog nivoa. Generalno gledano krivulja opterećenja u početku takmičarskog period lagano raste, i to na račun intenziteta.

Treba programirati mikrocikluse pojačanog intenziteta i mikrocikluse rasterećenja po principu valovitog opterećenja.

U ukupnoj sportskoj pripremi un takmičarskom periodu pojedini segmenti fudbalske igre zastupljeni su

- fizička priprema 30%
- tehnička priprema, 30%
- taktička priprema 30%
- psihosocijalna prip 10 %

## **16. 1. 8 Fizička priprema u takmičarskom periodu**

U fizičkoj pripremi program rada usmeren je na usavršavanje i stabilizaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

U izdržljivosti radi se na razvoju i održavanju specifične izdržljivosti.

Anaerobnu izdržljivost treba obnavljati jednom nedeljno a aerobnu izdržljivost jednom u dve nedelje sa opterećenjima iz završnog dela pripremnog perioda.

Snagu, posebno eksplozivnu, treba obrađivati bar jednom u nedeljnom ciklusu.

U novije vreme snaga se obrađuje dva puta u nedeljnom ciklusu, u početku ciklusa repetitivna snaga, a na kraju ciklusa eksplozivna snaga.

Pri obradi brzine naglašeno je situacino vežbanje (najčešće sa loptom), ali bar jednom u nedeljnom ciklusu treba primenjivati kompleks vežbi brzine u obimu iz pripremnog perioda.

Treba ponavljati osnovne tehničke elemente ukomponovane u specifične situacione vežbe.

U taktičkoj pripremi osnovni zadatak je doterivanje sistema i koncepcije igre, kao i uvežbavanje određenih taktičkih varijanti.

Taktički program realizuje se najčešće krajem nedeljnog ciklusa.

Moguća je primena valovitog opterećenja u smislu 2 nedeljna ciklusa sa pojačanim opterećenjem i jedan ciklus rasterećenja.

Kada se očekuje objektivno slabiji protivnik opterećenje se može povećati, a pred utakmicu sa jačim protivnikom opterećenje se može smanjiti.

Treba napomenuti da ne postoji jedinstvena formula za rad, to zavisi od više faktora, a pre svega od specifičnosti programa takmičenja i treninga određene ekipe.

Jedan od presudnih faktora od kojih zavisi uspešnost trenažnog procesa je pravilna preraspodela opterećenja i odmora u toku nedeljnog ciklusa (periodizacija treninga).

Raspored opterećenja kada se igra samo jednom u nedeljnom mikrociklusu

Ponedeljak - trening sa malim opterećenjem i oporavak

Utorak - trening sa submaksimalnim opterećenjem

Sreda - trening sa maksimalnim opterećenjem (trening utakmica)

Četvrtak - trening sa lakšim opterećenjem ili odmor

Petak - trening sa submaksimalnim opterećenjem

Subota - trening sa malim opterećenjem

Nedelja - utakmica - maksimalno opterećenje

Ako se tokom nedeljnog ciklusa odigravaju dve utakmice prvenstvo i kup tad je raspored opterećenja nešto drugačiji.

Ponedeljak - trening sa manjim opterećenjem i oporavak

Utorak - trening srednjeg opterećenja

Sreda - utakmica - maksimalno opterećenje

Četvrtak - trening srednjeg opterećenja i oporavak

Petak - trening sa srednjim opterećenjem

Subota - trening sa malim opterećenjem (ili odmor)

Nedelja - utakmica - maksimalno opterećenje

Trener mora kontrolisati gotovo sve faktore koji mogu uticati na sportsku pripremljenost tima i na sportsku formu.

U takmičarskom periodu mlađe uzrasne kategorije

imaju 3 - 5 treninga,

a kadeti profesionalnih ekipa 4 - 6 treninga



## **17. Programiranje zagrevanja za utakmicu**

Za svaki rad u kome se traži maksimalna efikasnost potrebna je određena priprema (uvodna aktivnost).

U sportu takvu aktivnost predstavlja zagrevanje za trening i utakmicu.

Na potrebu zagrevanja ukazuju mnogi autori i uglavnom se slažu da u zagrevanju moraju dominirati specifična sredstva, što znači da svaki sport traži specifično zagrevanje.

U praksi postoje različiti modeli zagrevanja. Neki treneri izvode gotovo kompletno zagrevanje bez lopte, drugi sa loptom celo vreme, dok većina trenera izvodi kombinovano zagrevanje sa loptom i bez lopte.

U sportovima izdržljivosti ( kakav je i fudba) optimalno je vreme zagrevanja 15 - 20 min. i značajni efekti zagrevanja traju do 80 min igre.

Uobičajeno zagrevanje za utakmicu deli se na dva dela

### **17. 1 Prvi deo zagrevanja**

Svrha ovog dela zagrevanja je optimalna priprema zglobovno - mišićnog, kardio - vaskularnog, respiratornog i nervnog sistema za efikasno delovanje tokom utakmice.

Zagrevanje ujedno predstavlja i vid prevencije protiv povreda.

Ovaj deo zagrevanja najčešće se izvodi bez lopte i ispunjen je sredstvima fizičke aktivnosti, ali treba izbegavati vežbe izdržljivosti.

Početkom zagrevanja primenjuju se razni oblici trčanja, poskoci, skokovi, i vežbe istezanja.

Posle ovog dela uvode se vežbe ubrzanja, vežbe sprinta, vežbe promene smera trčanja. U ovom delu može se ubaciti i neka vežba eksplozivne snage.

Ovaj deo zagrevanja traje 10 – 15 min. Intenzitet postepeno raste i najviši je pri kraju ovog dela zagrevanja

### **17. 2 Drugi deo zagrevanja**

Svrha ovoga dela zagrevanja je priprema za aktivnost sa loptom, kroz elemente tehnike koji se ostvaruje u utakmici.

U ovom delu fudbaleri izvode tehničko - taktičke vežbe sa ciljem da "osete" loptu da isprobaju neke značajne elemente igre, da upoznaju teren i da se adaptiraju na publiku.

Ovaj deo zagrevanja završava se vežbama relaksacije i traje od 8 - 10 min.

Dobro je ono zagrevanje koje se završava prvim znacima znojenja tela.

Dužina zagrevanja zavisi od vremenskih prilika (hladnije vreme duže zagrevanje), od kvaliteta terena (težak, mokar i blatnjav teren traže duže zagrevanje).

Plan i program zagrevanja zavisi i od konstitucije igrača (za muskulozne atletske tipove potrebno je duže zagrevanje, za mršave - astenične tipove kraće zagrevanje, za nervozne igrače potrebno je postepeno duže i smirujuće zagrevanje, a za flegmatične - hladnokrven živo i dinamično).

U prvom delu treninga najprikladnije je individualno zagrevanje i potrebno je obučiti igrače da se mogu samostalno zagrevati.

## 18. Program i metodika rada sa golmanima

Pre nego što se upustim u razradu metodskog postupka u obučavanju i treniranju golmana, biće ukazano na neke okolnosti, koje ukazuju na određene pretpostavke o pojavi i značaju golmana u fudbalskoj igri.

Činjenica da se golman, verovatno, najkasnije pojavio u sadašnjoj ulozi, ni najmanje ne utiče na vrednost uloge koju golman ima u fudbalskoj igri.

U svom razvojnom putu fudbalska igra doživljavala je i sada doživljava česte i velike promene, čiji su autori talentovani igrači, fudbalska struka i nauka. Pored svih evidentnih pomaka u igri sa punom odgovornošću može se ustvrditi da je pojava golmana, kao aktera u igri, svakako jedan od najrevolucionarnijih momenata u razvoju fudbalske igre.

Pojavom golmana fudbalska igra dobila je dodatni najvažniji cilj odbranu gola, jer je upravo i svrha celokupne fudbalske igre postizanje gola.

Teško je i pretpostaviti vreme kada se golman pojavio u fudbalskoj igri, taj proces trajao je verovatno dugo. Na bazi analogije, prakse i iskustva iz slobodne igre na poljanama, može se ukazati na nekoliko pretpostavki, kako se vršila selekcija golmana (u tom vremenu ne može govoriti o svesnoj selekciji).

U početnoj fazi razvoja fudbalske igre, kada se pojavila potreba za čuvanjem obeleženog prostora, koji je trebalo braniti, osnovno opredeljenje za izbor igrača za odbranu gola, bio je najverovatnije "slučaj". Gol je branio onaj ko se tog trenutka zatekao u poziciji iz koje može da brani "gol" bez obzira na njegovu formu. Sledeća etapa u selekciji golmana najverovatnije je bila "prinuda". Za čuvara gola postavljao se onaj učesnik u igri, koji nije imao sposobnosti da odgovori drugim zahtevima igre, pa se taj pojedinac "kažnjavao" postavljanjem da brani gol.

Treća faza u razvoju golmana bila je "želja". Gol je branio onaj pojedinac, koji je za odbranu gola pokazivao želju, bez obzira kakve su njegove mogućnosti da odgovori tom zadatku.

Ova etapa u razvoju golmana, verovatno je prvi oblik izbora, jer se pored želje za odbranom gola tražila i određena sposobnost. U situacijama, kada se za takvu ulogu kandiduju dva ili više kandidata, prednost se daje onom kandidatu koji je imao više objektivnih predispozicija (visina, brzina, odlučnost, spretnost itd.) da odbrani gol.

S obzirom na brojne složene zahteve koji se u savremenoj igri postavljaju pred golmana, u selekciji golmana moraju se postaviti izuzetno strogi kriteriji. Nema

sumnje da su opšti zahtevi u načinu odbrane gola izuzetno mnogo uticali na promene u selekciji golmana.

Pored opštih promena koje su uslovljene objektivnim okolnostima, bitnu ulogu u tim promenama imaju i određene individualne osobine golmana.

Takav individualni pristup i prepoznatljiv način odbrane gola, podrazumeva se pod pojmom "stil" golmana. Svi načini odbrane gola imaju i imali su svoje vrline i mane i vrhunske predstavnike stila u određenim golmanima i rasprava o tome koji je način odbrane gola najbolji apsolutno je bespredmetna. Najbolji je onaj način odbrane gola sa kojim se prima najmanje golova.

Golman je u svakoj ekipi specifičan igrač, čije se greške najlakše uočavaju i najduže pamte, sa druge strane njegove uspešne intervencije, na žalost, brzo se zaboravljaju.

Svaka pozicija na terenu može se pojačati uvodeći u taj prostor više igrača, kada se za to ukaže potreba. Golman je na голу sam prepušten najčešće sebi i svojim sposobnostima, što njegovu ulogu u igri čini odgovornijom i složenijom u odnosu na druge igrače u timu.

Zbog delikatnosti situacija u kojima se stalno nalazi, golmanu je dozvoljeno da se u okviru kaznenog prostora služi svim delovima tela.

Treba naglasiti da je promenom pravila igre, (kada je uvedeno pravilo da golman ne sme hvatati rukama lopte poslate od strane njegovih saigrača, delom tela ispod kolena) golman je doveden u još nepovoljniju situaciju, što u ukupnu odgovornost golmana unosi dodatne teškoće.

Novi zahtevi u igri golmana doveli su golmane u situaciju da moraju da ovladaju ukupnim repertoarom tehničkih elemenata primerene igračima u polju.

Uvođenjem u obuku golmana elemenata tehnike igrača, proširen je repertoar selektivnih kriterija u tehničkoj pripremljenosti golmana, posebno u smislu razumevanja igre, golman mora da "zna da igra". Pored ovih, uslovno rečeno, tehničkih zahteva od golmana se očekuje da uspešno "komanduje" igrom, posebno igrom odbrambenog reda, da na pravovremen i logičan način sprovodi napad svog tima, i da u psihološkom i motivacionom pogledu daje ton igri.

Kada se uzme u obzir uloga golmana u igri i zadatci koje rešava, nije čudno što se smatra da je dobar golman "duša" tima i da bez dobrog i pouzdanog golmana nema vrhunskog tima.

## **18. 1 Osnovni kriterijumi u selekciji golmana**

Sve unapred rečeno o ulozi golmana u igri nameće zaključak da je za uspešnu odbranu gola potrebno birati budućeg sportistu sa specifičnim i naglašenim svojstvima u fizičkom, psihološkom, intelektualnom i svakom drugom pogledu. Verovatno će biti mnogo onih koji će se zapitati kako je moguće sve te sposobnosti otkriti kod dečaka u periodu kada je selekcija u fudbalu spuštена na period od 7 – 8 godina. Odgovor je prost, s jedne strane postoji naučna disciplina, prognostika u sportu, koja rešava dobar broj problema, dok se sa druge strane selekcija fudbalera, pa i golmana, odvija tokom cele sportske karijere.

U tom kontekstu bitno je razmotriti šta je selekcija uopšte, i kojim se faktorima u selekciji golmana mora posvetiti posebna pažnja.

Kada se govori o smislu golmana za igru bitno je da golman spoji dva faktora prostor i vreme, odnosno da ima sposobnost da brzo proceni situaciju na terenu i da bude na pravom mestu u pravo vreme.

U želji da se u selekciji golmana ispoštuju svi relevantni selektivni kriteriji u daljem tekstu biće ukazano na one osobine koje su za golmana najbitnije.

### **Napomena!**

Smatram da i pored opredeljenja za ulogu golmana ti dečaci moraju da dve godine provedu u opštem radu sa svim ostalim igračima. Ovo razmišljenje baziram na osnovu dve činjenice:

- golman mora da "grubo" ovlada elementima igre u polju, za to potrebno minimalno dve godine, uz pretpostavku da se u tom periodu pristupi univerzalnom trenaznom procesu.
- poseban problema u rad sa mladim golmanima je činjenica da je tehnika golmana veoma složena, i njena primena u praksi često je spojena sa rizikom samopovređivanja i za njeno usvajanje potreban je određeni vremenski period, kako bi se stvorio određeni motorički minimum, kako bi se određeni rizici eliminisali.

Selekcija budućih golmana u mnogim aspektima nije identična sa selekcijom ostalih igrača, pa bi period vremena od dve godine, doprineo da se eliminišu određene greške u početnoj selekciji golmana.

## **18. 1. 1 Tehnika odbrane gola**

Elementi tehnike odbrane gola specifični su u odnosu na ostale elemente fudbalske igre, pa se obučavaju i treniraju odvojeno od ostalih igrača.

Osnovna specifičnost u odnosu na ostale igrače u polju sastoji se u činjenici da se golmani, za razliku od ostalih igrača, služe pretežno rukama i izvode radnje i pokrete koji se kod igrača u polju disciplinski sankcionišu (namerna igra rukom).

Iako postoji širok repertoar tehničkih elemenata kojima se golmani koriste u odbrani gola, svi oni mogu se sistematizovati u nekoliko srodnih celina:

- osnovni golmanski stav,
- kretanje po голу i van gola,
- skokovi prema lopti,
- hvatanje lopte,
- boksovanje lopte,
- razvođenje lopte,
- golmanski padovi i letovi prema lopti (bacanja prema lopti)
- odbrana gola nogom,
- izbacivanje lopte u igru (degažiranje lopte).

## **18. 1. 2 Osnovni golmanski stav**

Osnovni golmanski stav omogućuje golmanu da u konkretnoj situaciji deluje na najefikasniji način.

U osnovnom stavu golman se postavi u raskoračni stav, do širine zgloba kuka, telo je blago povijeno napred i lagano spuštено u sva tri zgloba. Stopala su



paralelno postavljena, 65% - 70% težine tela prenese se na prednji deo stopala (prste) nogu. Ovakav stav omogućuje golmanu da deluje na najbolji način.



Slika 149. Osnovni stav jedan od preduslova uspešne golmanske intervencije

Pri obučavanju i treniranju golmanskog osnovnog stava dolazi do određenih karakterističnih grešaka:

- golman se nedovoljno "spusti" u sva tri zgloba pa je iz stava "mirno" otežana intervencija u odnosu na lopte koje dolaze prizemno,
- golman previše spusti težište, pa iz "sedećeg" položaja ne može da interveniše, na optimalan način, posebno u odnosu na lopte koje su upućene iznad glave,
- golman se ne povije dovoljno napred (težište mu ostane iza oslonca) što mu otežava uspešnost u intervenciji,
- golman zauzme preširok raskoračni stav, pa nema optimalnu polaznu poziciju,
- golman opusti ruke niz telo, pa kasni na intervencije u odnosu na visoke lopte,
- golman drži ruke previsoko pa ne stiže da uspešno interveniše na prizemne lopte,
- golman ne prati kretanje igrača i lopte, pa ga lopta "iznenadi" ( golman ne prati igru ).

#### **Vežbe za obučavanje i treniranje osnovnog golmanskog stava**

- golman se lagano kreće u određenom prostoru i na vizuelni ili zvučni znak trenera, zauzima osnovni golmanski stav,
- golman se u prostoru kreće na razne načine (skokovi, poskoci, preskakanje niskih prepona, trčanje na zadane načine i na znak trenera, brzo zauzima osnovni golmanski stava),
- golman pravi povaljke, kolut, napred i nazad, brzo leganje na stomak i leđa i na znak trenera zauzima osnovni golmanski stav.

Ovakve vežbe pored tehničke vrednosti imaju veliki uticaj na razvoj koordinacije i ostalih motoričkih sposobnosti u čemu je njihova najveća vrednost.

### **18. 1. 3 Kretanja na голу u osnovnom stavu**

Golmani su često u situaciji da od načina i brzine kretanja na голу zavisi krajnji ishod odbrane gola. Golman se u odbrani gola kreće na razne načine, ali u odnosu na pravac kretanja izdvajaju se dva glavna načina:

- horizontalno kretanja u odnosu na liniju gola,

- okomito kretanje u odnosu na dubinsko kretanja.

Određena odstupanja od ovih načina kretanja i u okomitom i horizontalnom kretanju ne narušavaju opštu šemu kretanja.

U okviru tehnike kretanja postoji nekoliko načina:

- pojedinačni iskorak (ispad nogom ),
- kretanje ukrštenim korakom,
- kretanje dokorakom,
- osnovno kretanje (trčeći korak).

Pojedinačni iskorak prema lopti koristi se u situacijama kada lopta dolazi frontalno u neposrednu blizinu levo ili desno od golmana. Iskorak prema lopti izvodi se tako, što golman isturi bližu nogu, bočno u pravcu dolazeće lopte i priključi drugu nogu. Težište tela prenese se na "iskoračnu" nogu i nagne se u pravcu dolazeće lopte. Hvatanje lopte izvodi se jednom od tehnika: hvatanje lopte na opružena kolena ili sa poklekrom na jednu nogu.

Posle uhvaćene lopte golman se vraća u osnovni stav, tako što se iskoračna noga vrati u polazni položaj.

Ukršteno kretanje izvodi se na način, da se u kretanju prema lopti, noga dalja od lopte prebacuje preko bliže noge, u odnosu na loptu, i takvim ukrštanjem noge preko noge, vrši se kretanje prema lopti.



*Slika 150.*

Dokoračno golmansko kretanje izvodi se tako što golman, u odnosu na bočno dolazeću loptu, napravi iskorak bližom nogom, zatim priključi drugu nogu,



Slika 151.

Prema loptama koje su upućene u prostor dalje od golmana, kreće se osnovnim trčećim korakom. Logično je da se postavlja pitanje, koji je način horizontalnog kretanja po liniji gola najbolji, najracionalniji i najefikasniji u odbrani gola. Mišljenja stručnjaka i bivših i sadašnjih golmana su podeljena.

Činjenica da je bilo izuzetnih golmana, koji su se kretali na različite načine, ali su izvanredno branili gol, na najbolji način rešava ovu dilemu i ukazuje da je najvažniji lični pristup svakog pojedinca, zavisno od njegovih sklonosti i stečenih navika.

Dubinsko kretanje golmana (okomito kretanje u odnosu na gol liniju) primenjuje se u odnosu na lopte koje dolaze frontalno prema голу. U takvim situacijama golman se prema lopti kreće brzim osnovnim trčećim korakom, po najbližoj liniji u odnosu na pravac dolaska lopte.

#### **Greške u postavljanju i kretanju po голу**

Ako se u fazi obučavanja ne izvrši blagovremena korekcija uočenih grešaka, u fazi takmičenja javljaju se greške koje je teško otkloniti:

- Osnovno pravilo koje se odnosi na svakog igrača u igri, pa i golmana je da mora da bude postavljen tako da u svakoj situaciji ima pod vizuelnom kontrolom najveći deo terena i loptu, zbog nepoštovanja ovog zahteva dolazi do celog niza grešaka.
- U odnosu na frontalno upućene lopte prema голу, golman se ne postavi na mesto sa koga može da optimalno kontroliše obe strane gola (postavi se suviše levo ili desno), pa suprotna strana ostane "otkrivena".
- Kod intervencija na lopte, koje dolaze sa bočnih pozicija (centar šut) golman se postavi frontalno prema lopti, pa nema vizuelne kontrole prostora i igrača koji mu se nalaze iza leđa (to su po sigurnost gola najopasniji igrači).

Zbog lošeg postavljanja u odnosu na prostor golman mora da se kreće unazad (što nije preporučljivo), takvo kretanje je sporo i golman se kreće "na neviđeno", u kretanju prema lopti. Golman se ne kreće po najkraćoj liniji, brzo i energično što dovodi do kašnjenja u intervenciji.

- U kretanju prema lopti ukrštenim korakom golman zamajnu nogu prebaci daleko ispred stajne noge, pa nema dobar oslonac što usporava kretanje.
- U kretanju prema lopti dokorakom golman previše isturi prednju nogu prema lopti, pa dolazi do prevelikog raskoraka što otežava kretanje prema lopti.

### 18. 1. 4 Golmanski skokovi prema lopti

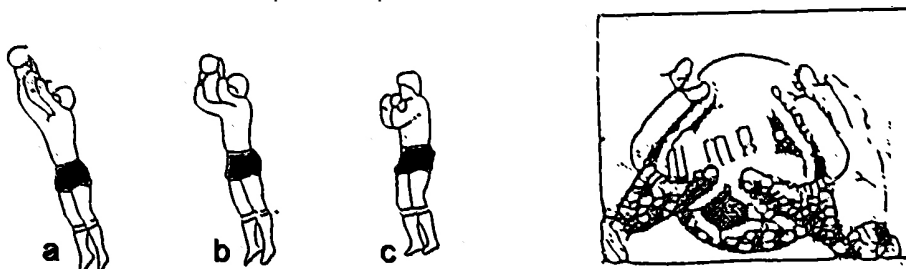
Skokovi prema lopti spadaju u one elemente odbrane gola, bez kojih bi uspešnost golmana u odbrani gola bila znatno umanjena.

Golmanski skokovi prema lopti mogu se izvoditi:

- u mestu,
- sa zaletom sa jedne noge i
- sunožni odraz sa obe noge

Skok u mestu izvodi se u situacijama kada je lopta frontalno upućena prema голу, a kada golman nema mogućnosti da napravi zalet prema lopti, skok se izvodi tako da se težište spusti u sva tri zgloba. Skok se izvodi aktiviranjem mišića opružača nogu.

Odraz se prenosi sa zadnjeg dela stopala na prednji deo stopala i prste uz dodatni uzmah rukama prema lopti.



Slika 152.

Skokovi prema lopti odrazom sa jedne noge izvode se u situacijama kada lopta dolazi frontalno, na većoj visini, a golman ima mogućnosti za zalet:

- skok se izvodi tako što se nakon poslednjeg koraka u zaletu, odrazna noga blago povije u zglobu kolena, petom oslonjenom na podlogu, odraz se vrši opružanjem mišića opružača uz dodatni uzmah rukama.

Pored snažnog uzmaha zamajnom nogom, koji pomaže snazi odraza istovremeno se golman isturenim kolonom štiti od neugodnog kontakta sa protivničkim igračima.

Sunožni odraz prema lopti daje golmanu u fazi leta veću sigurnost, a pri doskoku lakše se dođe u osnovni stav.

Skok odrazom sa jedne noge ima veći dohvat, ali je let i doskok zbog siline zamaha znatno nesigurniji.

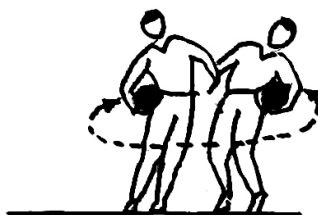
U fazi obučavanja bitno je da golman usvoji oba načina odraza i da se shodno situaciji primeni jedan ili drugi način.



Slika 153.

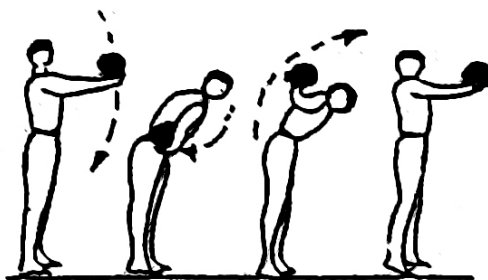
### **Vežbe spretnosti sa loptom (golmansko žongliranje)**

Vežbe spretnosti sa loptom (golmansko žongliranje) izuzetne su predvežbe za hvatanje lopti na razne načine, i osnovne vežbe za usavršavanje koordinacije.



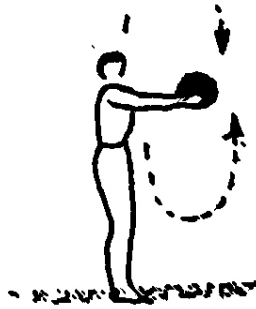
Slika 154.

Lopta se drži u rukama i brzo se prebacuje iz ruke u ruku sa rotacijama oko struka (20 – 30 ponavljanja)



Slika 155.

Lopta se drži u ispruženim rukama, sa jako raširenim prstima i nosi se u prostoru, pri čemu se lopta okreće gore, dole u stranu i ne dozvoljava se da padne (30 sek)



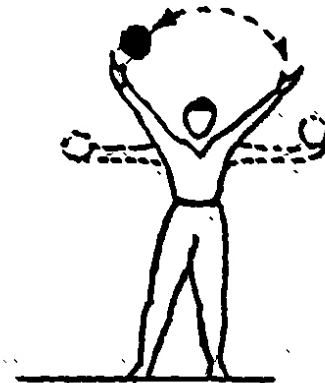
Slika 156.

Lopta se drži u rukama i provlači se između nogu u pretklonu (20 ponavljanja)



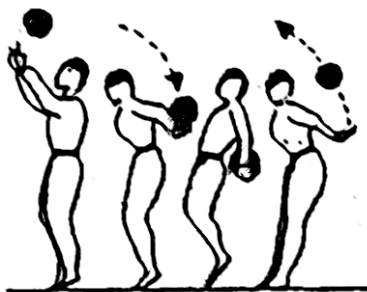
Slika 157.

Lopta se drži na opruženim rukama, visoko iznad glave i snažnim otklonima levo – desno prenosi se na jednu i drugu stranu, sa zadatkom da ne ispadne iz ruke (10 – 15 ponavljanja).



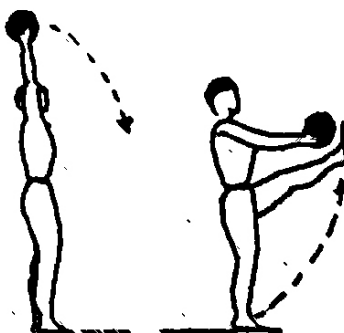
Slika 158.

Lopta je u rukama, drži se na dlanu ispred tela i prebacuje se preko glave unazad, dočeka se iza leđa obema rukama i vraća se nazad, i tako više puta (15 – 20 ponavljanja).



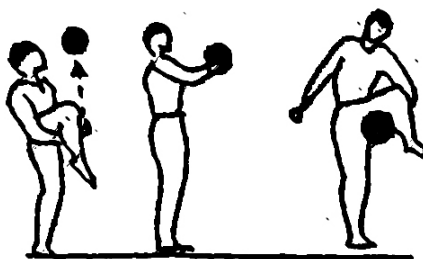
Slika 159.

Lopta je na visko ispruženim rukama iznad glave, igrač spušta loptu nadole i uzmahom sa opruženom jednom pa drugom nogom pravi kontakt sa loptom visoko ispred tela (15 ponavljanja)



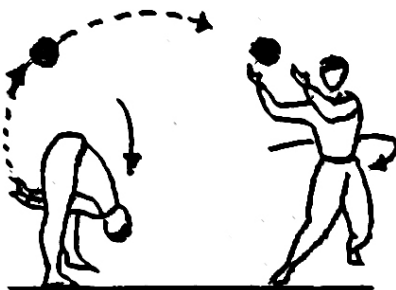
Slika 160.

Golman drži loptu ispred tela, naizmenično podiže jednu pa drugu nogu i provlači loptu oko nogu naizmenično (15 – 20 ponavljanja)



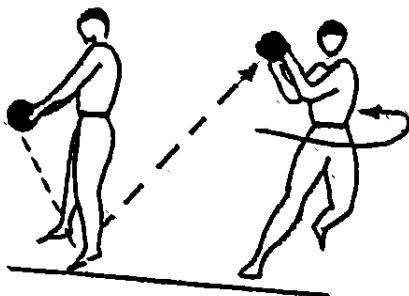
Slika 161.

Golman sa loptom zauzme raskoračni stav, saginje se unapred i između nogu baca loptu preko glave i hvata izbačenu loptu.



Slika 162.

Golman se postavi u raskoračni stav sa loptom u rukama, dijagonalno baca loptu između nogu brzo se okreće i hvata loptu koja se odbija od podloge (15 ponavljanja).



Slika 163.

Igrač vodi loptu na košarkaški način naizmenično jednom pa drugom rukom (20 ponavljanja).



Slika 164.



## **18. 1. 5 Hvatanje lopte na razne načine**

Svi elementi tehnike odbrane gola veoma su važni za uspešnost u igri golmana, ali nema sumnje da je hvatanje lopte osnovni i najvažniji elemenat tehnike odbrane gola.

Sigurnost koju golman pokazuje u hvatanja lopti unosi psihološku stabilnost kod njegovih saigrača.

Uspešno uhvaćenom loptom smatra se situacija u kojoj golman može posle kontakta sa loptom da započne akciju svoga tima

Hvatanje lopte je etapnog karaktera:

- prva faza, kontakt sa loptom i amortizacija lopte, sastoji se u isturanju ruku prema lopti, i povlačenje ruku unazad, amortizacija lopte,
- kontakt sa loptom ostvaruje se dlanovima, a prsti su postavljeni po spoljnim rubovima lopte i daju dodatnu sigurnost hvatanju lopte, u drugoj fazi lopta se prevodi u tzv. "gnezdo".

Pod pojmom "gnezdo" podrazumeva se prostor koji čine grudi na koje se nasloni lopta, zatvorena podlakticama koje se naslanjaju na grudi i sa prstima koje pritiskaju gornji rub čeonog dela lopte.

Lopte se prema голу upućuju se na različite načine, pa postoje i različite tehnike hvatanja lopte.

Da bi se uspešno ostvarilo hvatanje lopte mora se ispuniti nekoliko preduslova:

- golman uvek mora da se kreće prema lopti energično i po najbližoj putanji,
- u kretanju prema lopti ne sme biti kolebanja i odustajanja,
- pri hvatanju lopte rukama, hvatanje treba obezbediti postavljanjem iza lopte nogu, stomaka ili grudi,
- lopte koje dolaze visoko golman mora da hvata u najvećoj tački, do koje može da dohvati rukama, posle izvedenog odraza,
- posle uhvaćene lopte golman mora da iznese loptu u "slobodan" prostor odakle može da je bezbedno preda svojim saigračima.

Prema голу lopte mogu biti upućene:

- po zemlji (prizemne lopte) ,
- do visine zgloba kuka (poluvisoke lopte),
- iznad visine glave (visoke lopte),
- parabolično upućene lopte (lob lopte).

### **Hvatanje prizemnih lopti**

Prizemne lopte prema голу mogu se uputiti na dva načina:

- lopte koje su upućena prema golmanu frontalno, udarac na gol, lopte koje dolaze bočno sa leve i desne strane terena (centar šut)
- lopte koje prizemno dolaze prema golmanu mogu se hvatati u mestu i kretanju prema lopti.

Prizemne lopte koje dolaze prema golmanu i koje se hvataju u mestu mogu se hvatati na dva načina:

- na opružena kolena i
- sa poklekom na jedno i drugo koleno.

Hvatanje prizemnih lopti u mestu, koje dolaze frontalno prema golmanu u igri se retko primenjuje i o takvom načinu hvatanju lopte može se govoriti samo, kao o metodskom postupku u fazi obuke hvatanja prizemnih lopti.

Hvatanje prizemnih lopti na opružena kolena primenjuje se u odnosu na lopte koje dolaze frontalno prema golmanu.

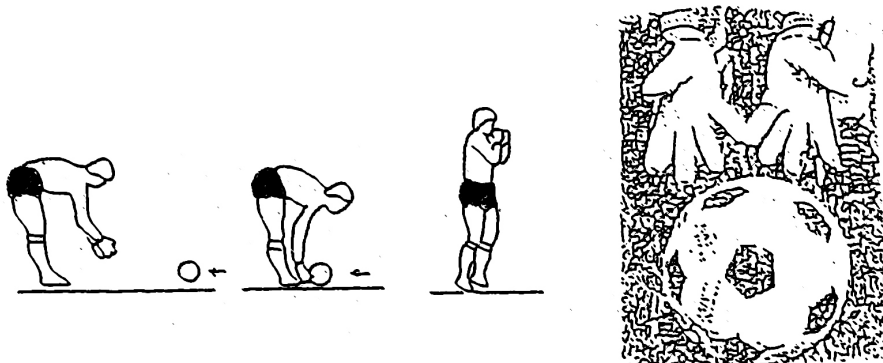
U trenutku dolaska lopte golman napravi dubok pretklon prema dolazećoj lopti, palčevi jedne i druge ruke su odvojeni od dlana, nadlanica se postavi na podlogu u pravcu dolazeće lopte

Pri kontaktu sa loptom palčevi jedne i druge ruke oslanjaju se na spoljne ivice lopte i na taj način lopta se učvršćuje. Pregibanjem ruku u zglobu lakta lopta se prenosi u "gnezdo".

Hvatanje prizemnih lopti sa poklekrom na jedno ili drugo koleno izvodi se na isti način kao i hvatanje lopte na opružena kolena, s tim što pri hvatanju lopte golman poklekne na jedno koleno i na taj način dodatno se osigraava hvatanje lopte.

Kod hvatanja lopte sa poklekrom težište tela je na isturenoj prednjoj nozi, koja je savijena u kolenu. Koleno druge noge dodiruje podlogu i postavlja se u blizini pete stajne noge.

Ruke su postavljene kao i kod hvatanja lopte na opružen noge i primenjuju se iste dodatne radnje.



Slika 156. Hvatanje prizemnih lopti posle kretanja prema lopti (napad na loptu)

Češći, savremeniji i efikasniji način hvatanja lopti koje dolaze frontalno, prizemno prema golmanu, izvodi se u kretanju prema lopti (lopta se napada).

Golman se odlučno i brzo uputi u susret lopti. U trenutku kontakta sa loptom golman ispruža ruke prema lopti (kao kod hvatanja lopte u mestu) hvata loptu i posle prenošenja lopte u "gnezdo" snažnim odrazom levo ili desno iskače u jednu ili drugu stranu od prethodnog kretanja, kako bi se izbegao eventualni kontakt sa protivnikom. Ovakav način prijema lopte primenjuje se u situaciji kada je lopta upućena direktno prema golmanu u situacijama kada se protivnički igrač kreće sa loptom i kada izgubi kontrolu nad loptom, što golman koristi da dođe u posed lopte.

#### **Hvatanje prizemnih lopti iskorakom**

Lopte koje dolaze, bočno, blizu golmana najčešće se hvataju posle iskoraka prema lopti.

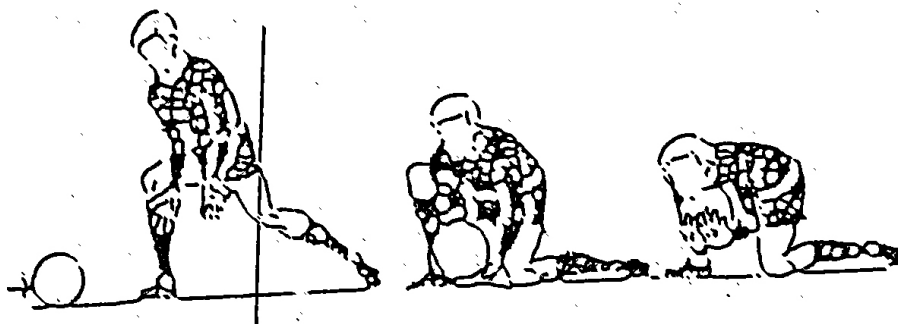
Iz osnovnog stava golman pravi iskorak bližom nogom prema lopti, težište tela prenese se na iskoračnu nogu i blago se nagne u pravcu dolazeće lopte.

Posle uhvaćene lopte golman se vraća u osnovni stav, na taj način što iskoračenu nogu vrati u polazni položaj.

### **Vežbe za hvatanje lopte**

#### **Vežbe za hvatanje prizemnih lopti koje dolaze frontalno:**

- trener upućuje prizemne lopte prema golmanu, koji lopte hvata na opružena kolena i sa poklekom i vraća ih prema treneru,
- trener upućuje lopte prema golmanu, koji brzo krene prema lopti posle, hvatanja golman vraća loptu treneru,
- posle uhvaćene lopte golman "iskače" iz duela i vraća loptu prema treneru,
- dva golmana stanu frontalno jedan prema drugom na rastojanju od 10 - 12m i šutiraju prizemne lopte i hvataju lopte, u kretanju prema lopti i vraćaju se bočno nazad.



*Slika 166a.*

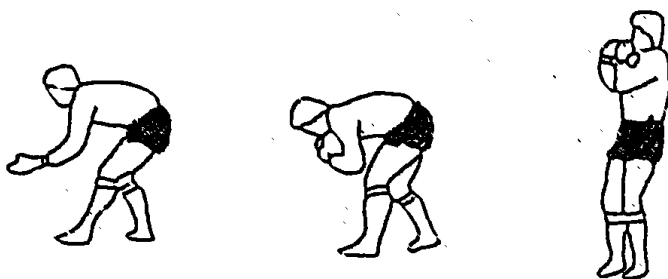
### **Hvatanje poluvisokih lopti**

Odbrana poluvisokih lopti u tehničkom pogledu znatno je lakša od hvatanja prizemnih lopti, delom i zbog toga što su savremeni golmani izuzetno visokog rasta, pa je njihova sposobnost odbrane niskih lopti otežana.

Poluvisoke lopte prema golmanu mogu biti upućene frontalno, bočno levo i desno od golmana i posle odbijanja od podloge (rikošetovane lopte).

Zavisno od brzine i snage kojom je poluvisoka lopta upućena primenjuju se dva načina hvatanja lopte:

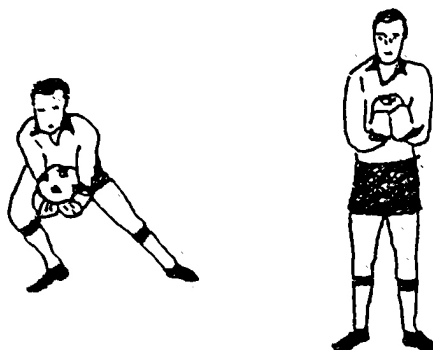
- ako upućena lopta nema dovoljno snage i brzine, lopte se najčešće hvata na opružene ruke okrenute dlanovima prema lopti.
- Ruke su opružene ispred tela sa dlanovima okrenutim prema lopti. Prsti na rukama blago su rašireni, a ruke se dodiruju palčevima.
- Tako postavljene ruke i dlanovi u kontaktu sa loptom, lagano se povlače unazad i na taj način lopta se amortizuje.
- Posle kontakta sa loptom dlanovima lopta se preko podlaktica pregibom u zglobu lakta prenosi u "гнездо".
- U praksi nije redak slučaj da se lopta oslanja na butinu ili stomak, stvarajući na taj način neophodni treći oslonac za sigurnije "čuvanje" lopte.



Slika 166b.

Kada su lopte koje dolaze frontalno snažno upućene koristi se druga tehnika hvatanja, u takvim situacijama golman postavi ruke ispred tela sa nadlamicama okrenutim prema podlozi. Ruke se u zglobu lakta blago poviju i nadlakticama se oslone na grudi.

Gornji deo tela blago se povije unapred i tako se stvori prostor na kome se prima poluvisoko upućena lopta. Pregibanjem u zglobu lakta lopta se "dovodi" u naručje i oslanja na unutrašnji deo nadlaktica koje su naslonjene na grudi, sa druge strane lopta se zatvori donjim delom podlaktica i prstima.



Slika 167.

Hvatanje poluvisokih lopti koje dolaze bočno od golmana na jednu i drugu stranu izvodi se posle kretanja prema lopti na poznate golmanske načine.

### **Hvatanje visokih lopti**

Pod pojmom visoke lopte podrazumevaju se lopte koje lete iznad visine golmana u normalnom stojećem stavu.

Pre intervencije na visoke lopte golman mora da izvrši određene pripremne radnje. Mora da proceni let lopte, da zauzme najpovoljniji položaj za napad na loptu.

U trenutku dolaska lopte golman podiže ruke iznad glave, sa dlanovima okrenutim prema lopti, palac i kažiprsti prave trougao, a ostali prsti su rašireni i blago povijeni napred i prave prostor u kome se hvata lopta.

Kontakt sa loptom ostvaruje se tako što se u trenutku dodira lopte sa dlanovima ruke blago povuku unazad i na taj način lopta se amortizuje.

Uhvaćena lopta prenosi se preko unutrašnjeg dela podlaktica na grudi u ("gnezdo")

Pri hvatanju visokih lopti nema nikakvog dodatnog obezbeđenja, ruke su jedina i poslednja prepreka u letu lopte prema голу, što dodatno ukazuje na činjenicu da se mora maksimalno ovladati tehnikom hvatanja visokih lopti. Pri hvatanja visokih lopti najvažnija je funkcija prednjeg dela šake (dlanova i prstiju ruku).

Kod hvatanja visokih lopti razlikuje se :

- hvatanje visokih lopti u mestu,
- hvatanje visokih lopti u kratanju.

### **Hvatanje visokih lopti u mestu**

Golman je često u situacijama da mora hvatati visoke lopte okružen svojim i protivničkim igračima, bez mogućnosti da se odraz prema lopti izvrši posle zaleta.

U ovakvim situacijama golman se podigne na prste, ruke su visoko iznad glave, sa dlanovima okrenutim prema lopti, palčevi su skoro spojeni.

Kada lopta dodirne dlanove, ruke se lagano povlače unazad i lopta se amortizuje i prevodi u "gnezdo".



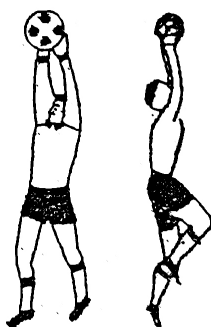
*Slika 168.*

### **Hvatanje visokih lopti posle zaleta i odraza prema lopti**

Kod visoko upućenih lopti prema голу, golman najčešće interveniše odrazom prema lopti posle zaleta. Hvatanje visokih lopti može se izvesti odrazom sa jedne ili obe noge.

Posle odraza sa jedne noge postiže se veća dohvatna visina, dok se posle sunožnog odraza (ili odraza sa obe noge), postiže veća sigurnost u fazi leta i doskoku.

Tehnika hvatanja visoke lopte posle odraz i sa jedne i sa obe noge identična je sa tehnikom hvatanja visokih lopti u mestu (objašnjenje uz prikaz odraza prema visokoj lopti iz mesta).



Slika 169.

### Obaranje lopte (amortizacija lopte)

Obaranje lopte (amortizacija lopte), primenjuje se u stucijama kada su otežani uslovi za igru (vlažan i klizav teren) i kada prema golmanu dolazi poluvisoka ili visoka lopta snažno upućena .

Obaranje poluvisokih lopti vrši se iz osnovnog stava. Loptu koja dolazi poluvisoko, golman amortizuje na način da prste i dlanove postavi na frontalni gornji deo lopte i pritiskom gura loptu na dole. U sledećem trenutku golman dodatno hvata loptu koja se odbila od podloge.

Obaranje visokih lopti izvodi se kao i u prethodnoj situaciji sa razlikom što posle obaranja lopte prema podlozi, golman brzo spušta ruke na dole i hvata loptu koja pada prema tlu ili posle odbijanja lopte od podloge. Obaranje visokih lopti primenjuje se samo u situacijama kada golman stoji u mestu i posle sunožnog odrza.

Posle hvatanja lopte na ovaj ili bilo koji drugi način, golman treba da okrene bok prema eventualnom protivničkom igraču koji je u naletu, kako bi dodatno osigurao loptu.



Slika 170.

### Greške pri obučavanju i treniranju hvatanja lopte

Postoji određeni broj sistemskih grešaka koje se javljaju u fazi treniranja i obučavanja hvatanja lopte na razne načine:

- kod hvatanja prizemnih lopti dlanovi jedne i druge ruke ne postavse se paralelno, pa lopte ne "ulazi" na raširene dlanove, podlaktice i u naručje,
- kod prizemnih i lob lopti ruke se u predelu podlaktice previše rašire pa lopta "propadne" kroz raširene ruke,

- kod prijema prizemnih lopti nadlanice se ne postavljaju na podlogu, pa dolazi do sudara lopte sa prstima,
- kada se lopta uvede u "gnezdo" prsti se ne priljube uz rubove lopte, pa se lopta "izvuče" iz naručja (posebno na raskvašenom terenu),
- od hvatanja lopti golman ne postavlja telo iza lopte, pa nema dodatnog obezbeđenja lopte,
- kod hvatanja visokih lopti golman ne postavi čvrsto prste na čeonu deo lopte (palčeve), pa nema "armiranja" lopte i lopta se "probije" kroz ruke,
- kod "obaranja" lopte golman ne postavi ruke iznad lopte, pa lopta "pređe" preko ruku,
- golman se ne kreće prema lopti (ne napada loptu), lopta napada golmana.

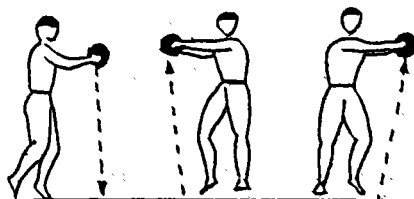
### Hvatanje paraboličnih (lob) lopti

Pod paraboličnim loptama podrazumevaju se lopte, koje prema golmanu dolaze po eliptičnim putanjama.

Tako dolazeća lopta može se hvatati na dva načina:

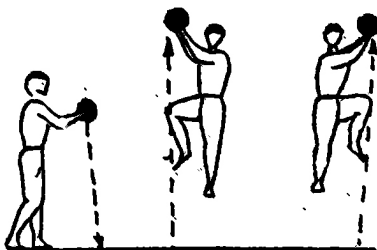
- parabolične lopte koje dolaze u prostor kada se golman nalazi u okruženju većeg broja igrača, lopta se hvata na isti način kao i pri hvatanju visokih lopti,
- kada lopta dolazi u prostor gde u blizini nema igrača, koji bi mogli da ometaju hvatanje, golman hvata lopte na podlaktice paralelno postavljene ispred tela.

### Vežbe za hvatanje poluvisokih i visokih lopti



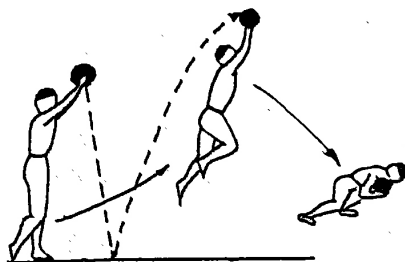
Slika 171.

Golman u kretanju baca loptu levo desno i hvata loptu u visini grudi (10–12 ponavljanja)



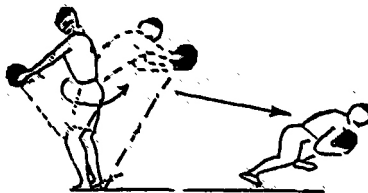
Slika 172.

Golman snažnije baci loptu na podlogu levo i desno pored tela i posle odbijanja lopte od podloge pravi snažan odraz i hvata loptu iznad glave (6 – 8 ponavljanja)



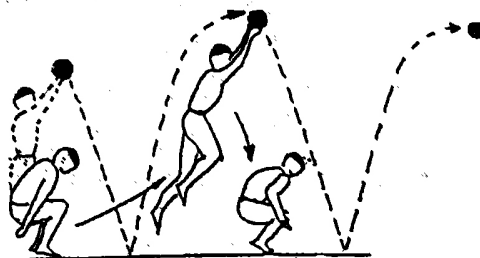
Slika 173.

Golman baca loptu dijagonalno dosta snažno pa se lopta odbija visoko i golman hvata loptu i posle hvatanja lopte prizemljuje se (10 – 12 ponavljanja)



Slika 174.

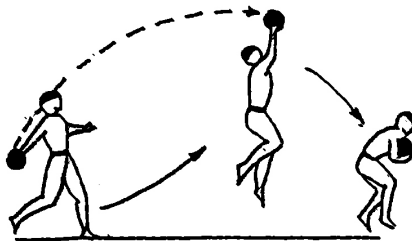
Golman se postavi u raskoračni stav baca loptu između nogu brzo se okreće i hvata loptu (10 -12 ponavljanja)



Slika 175.

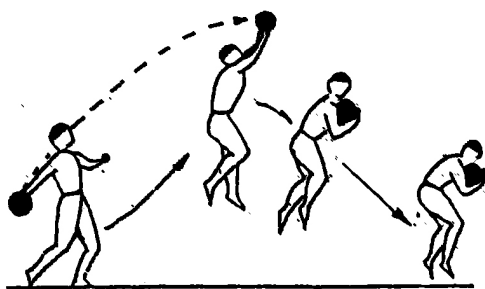
Lopta se udara manje ili više snažno, lopte se odbijaju poluvisoko i visoko, hvatanja lopte naizmenična na poluvisoke i visoke lopte (10 – 12 ponavljanja)





Slika 176.

Golman se kreće i baca loptu uvis, hvata loptu posle odraza i privlači je na grudi, ovo se radi u brzom kretanju (12 – 15 ponavljanja)



Slika 177.

Vežba se izvodi kao i prethodna, s tim što se lopta baca snažnije uvis, lopta se hvata u odrazu privlači se na grudi i tada se izvrši doskok (12 – 15 ponavljanja).

### **Bacanja prema lopti (golmanski padovi i letovi)**

Tehnika odbrane gola je složen proces sastavljen od niza aktivnosti, ali nema sumnje da su golmanski padovi, odrazi i letovi prema lopti najsloženiji najteži, ali i najtraktivniji elementi odbrane gola.

Ranije su golmani svojim atraktivnim skokovima tzv. "paradama" oduševljavali i stručnjake i posmatrače i tome se u trenažnom procesu poklanjala posebna pažnja.

Trend razvoja u odbrani gola ima tendenciju racionalnosti i preventivnog delovanja (pokušaj ometanja direktnog šuta na gol kada se lopta nalaziu neposrednoj blizini gola ), ali atraktivna bacanja i golmanski letovi i dalje predstavljaju prestižni imidž uspešnog golmana.

Golmanske intervencije sa padovima bacanjem i letom prema lopti primenjuju se u odnosu na :

- lopte koje se prema голу upućuju po podlozi (prizemne lopte),
- lopte koje dolaze poluvisoko prema голу,
- lopte koje dolaze visoko prema голу,
- lopte koje padaju parabolično (lob lopte),
- lopte koje se odbijaju od podloge ("žabice").

Golmanske intervencije sa bacanjem prema lopti su složeni elementi tehnike odbrane gola i sastoji se od nekoliko povezanih faza:

- pripremna faza (osnovni golmanski stav),
- faza kretanja prema lopti (zalet prema lopti)
- faza odraza,
- faza leta za loptom ,
- faza kontakta sa loptom,
- faza prizemljenja i vraćanja u osnovni stav.

Pripremna faza za intervencije sa bacanjem prema lopti je osnovni golmanski stav iz koga golman ulazi u intervenciju.

Kretanje prema lopti je složena golmanska operacija, koja zavisi od načina na koji je lopa upućena, brzine kojom se lopta kreće, i udaljenosti golmana od lopte.

Kretanje prema lopti sastoji se od tri međsobno povezane i usklađene radnje.

- Zalet prema lopti omogućuje golmanu da se "približi" lopti na optimalno rastojanje sa koga može da izvrši dobar odraz i siguran let prema lopti. Zavisno od načina upućivanja lopte, brzine kretanja i mesta gde je lopta upućena, zalet se može izvesti osnovnim korakom dokorakom i ukrštenim korakom.
- Odraz je elemenat kretanja prema lopti od koga najviše zavisi dužina i pravac leta prema lopti. Odraz se podešava u zavisnosti od brzine leta lopte i udaljenosti golmana od mesta gde je lopta upućena. Snaga odraza zavisi od aktivirane snage mišića opružaća nogu i ukupne eksplozivne snage golmana.
- Odraz prema lopti može se izvesti "bližom" i "daljom" nogom od lopte, ali najefikasniji je odraz koji se izvodi "odraznom nogom".
- Bacanje (let) prema lopti zavisi od načina kako je lopta upućena prema голу. ako je lopta upućena prizemno, bacanje se izvodi klizanjem ("poniranjem") prema lopti, dok u odnosu na visoke lopte golman "leti" prema lopti.
- "Let" mora biti prostorno i vremenski dobro procenjen, tako da golman može reagovati, prema lopti, bez dodatnih poteškoća.
- Kod kretanja prema lopti sa "poniranjem" telo je maksimalno napregnuto, dok je za vreme "leta" prema lopti mirno i opušteno.
- Posle "leta" i bacanja prema lopti (poniranja), kontakt sa loptom može se ostvariti: boksovanjem lopte, razvođenjem (odbijanjem lopte) i hvatanjem lopte. Kontakt sa loptom je veoma složen elemenat odbrane gola, posebno što se akcije odvijaju munjevito i golman u toku akcije odlučuje o načinu kako će izvesti kontakt sa jednim od mogućih načina.
- Prizemljenje i ponovo zauzimanje osnovnog stava predstavlja završnu fazu u pojedinačnoj intervenciji sa bacanjem prema lopti. Prizemljenje i ponovno zauzimanje osnovnog stava izuzetno je važna faza u odbrani gola, jer sav ostali trud je uzaludan ukoliko se ovo ne izvede na optimalan način.

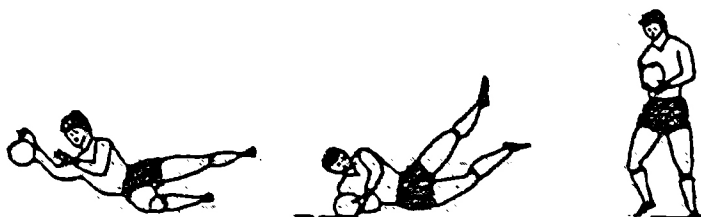
### Prizemljenje posle bacanje prema lopti izvodi se na dva načina

- na principu upijača ( poniranja)
- na principu amortizacije.

Prizemljenje na bazi upijača primemjuje se u bacanju na prizemne lopte, kontakt sa loptom ostvaruje se vanjskim delom potkolenice i prenosi se preko butine, kuka i završava se kontaktom bočnog dela grudi sa podlogom.

Ruke su opružene i isturene ispred tela prema lopti

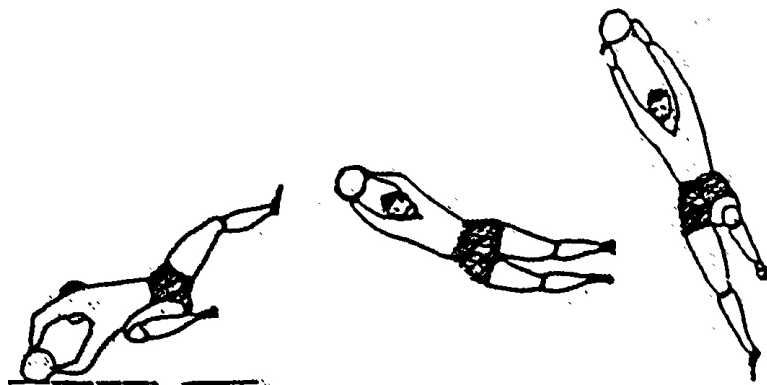
Posle kontakta sa loptom noga sa kojom se ostvaruje prvi kontakt sa podlogom vrše uzmah u kontra smeru i na taj način omogućuju vraćanje u osnovni stav.



Slika 178.

Prizemljenje na bazi amortizacije karakteristično je za intervencije prema visokim loptama. Posle intervencije prvi kontakt sa podlogom ostvaruje se preko lopte koju golman drži u rukama, podlaktice, butine i potkolenice.

Neki golmani posle prizemljenja služe se rotacijom, kako bi izbegli trenje sa podlogom. Rotacija se izvodi tako što golman pri prizemljenju koristi početnu inerciju tela i napravi nekoliko okreta oko sopstvene ose pre dolaženja u osnovni stav.



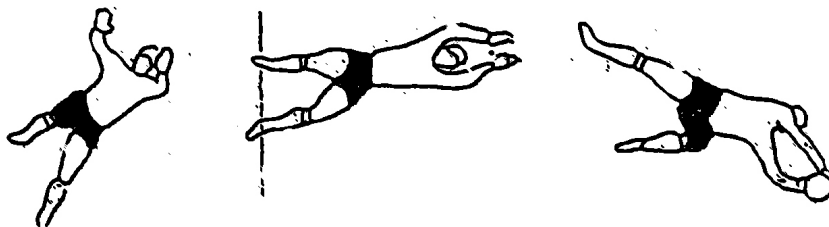
Slika 179.

### **Bacanje na lopte koje dolaze bočno od golmana**

Bacanje sa poniranjem prema prizemnoj lopti primenjuje se u odnosu na lopte, koje dolaze frontalno i bočno od golmana. Bacanje na lopte koje dolaze bočno od golmana izvodi se iz mesta i sa zaletom, pri čemu je tehnika hvatanja lopte i iz mesta i sa zaletom potpuno ista.

Kada proceni pravac i brzinu lopte, golman iz osnovnog stava prelazi u pripremni stav.

U pripremnom stavu golman prenosi težište na bližu nogu do lopte u tom momentu telo je blago povijeno u stranu gde dolazi lopta. Suprotna noga opruži se pod uglom od 45°. Bacanje se izvodi na principu upijača (poniranjem), aktiviranjem mišića opružaća nogu (opisano u ranijem tekstu). U bacanju prema lopti "bliža" ruka klizi prema lopti po podlozi. Prsti prednje ruke postavljaju se tako da obuhvataju srednji deo suprotne strane lopte, dok se dlan i prsti "dalje" ruke postavljaju na gornji deo lopte. Pregibanjem u zglobu lakta lopta se privlači na grudi.



*Slika 180.*

### **Bacanje prema lopti koja dolazi frontalno prema golmanu**

Bacanje prema lopti koje prema golmanu dolaze frontalno izvode se u dva slučaja:

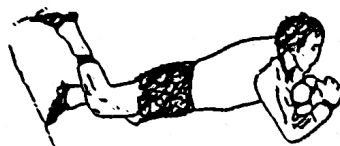
- kada je lopta prema golmanu upućena po podlozi,
- kada lopta dolazi prema golmanu posle odbijanja od podloge ("žabice").

Kada prizemno upućena lopta dolazi prema голу okomito, golman zauzme pripremni stav.

U pripremnom stavu golman prenese težište na prednji deo stopala (na prste), telo se povije napred, ruke su ispred tela u pripremnom položaju. Bacanje počinje poniranjem prema podlogi, tako da prvi kontakt sa podlogom ostvari prednji deo potkolenice, zatim butina.

Kada dođe u kontakt sa podlogom gornji deo tela se povije unazad, ruke postavljene paralelno naslone se nadlakticom na podlogu i lopta se preko unutrašnjeg dela podlaktice "uvodi" u naručje ("гнездо").

Pri kontaktu sa podlogom potkolenica butina i stomak čvrsto se priviju uz podlogu kako lopta ne bi mogla da "prođe" ispod golmana.



*Slika 181.*

Bacanje prema lopti koja dolazi frontalno posle odbijanja od podloge izvodi se na isti način kao i kod prizemnih lopti, ali se bacanje na podlogu izvodi posle hvatanja lopte.

### **Bacanja na poluvisoke lopte posle odvajanja tela od podloge**

Bacanje prema lopti sa odvajanjem tela od podloge (let prema lopti) sigurno je najteži, ali i najatraktiviji elemenat odbrane gola.

Iako je vreme golmana "paradera" odavno prevaziđeno efektni letovi prema lopti i bravurozne "parade" rado su viđeni elementi u svakoj igri.

Bacanje prema lopti sa odvajanjem od podloge izvodi se u dve situacije:

- bacanje prema lopti koja je upućena poluvisoko,
- bacanje prema lopti koja je upućena visoko.

Kada prema golmanu dolaze bočne lopte poluvisoko, golman izvrši pripremu kao i za bacanje na prizemno upućenu loptu. Za razliku od bacanja prema prizemnoj lopti (kada golman ponire) u bacanju prema poluvisokoj lopti golman se od podloge odražava pod uglom od 45° u odnosu na podlogu.

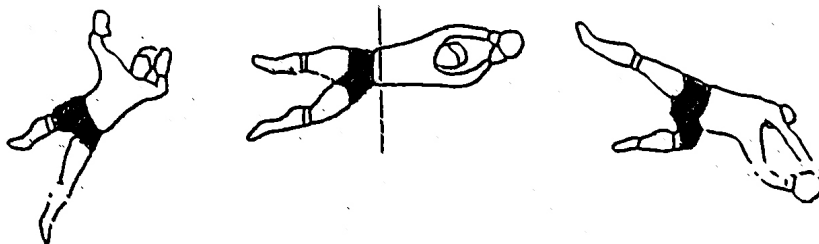
Kontakt sa loptom može se ostvariti:

- hvatanjem lopte,
- razvođenjem lopte (odbijanjem lopte) i
- boksovanjem lopte.

Pri hvatanju poluvisokih lopti golman u letu prema lopti istura paralelno postavljene ruke, sa dlanovima okrenutim prema lopti, šake se dodiruju palčevima, a ostali prsti se rašire.

Lopta se dočekuje na dlanove, rašireni prsti postavljaju se po bočnim delovima lopte, a palčevi osiguravaju loptu sa čeonih strana lopte.

Posle kontakta sa loptom, ruke se lagano pomeraju unazad, lopta se amortizuje, i posle pregiba u zglobu lakta prevodi se u "гнездо" ili se sa opruženim rukama vrši prizemljenje na bazi amortizacije.



*Slika 182.*

Kada se intervencija izvodi u odnosu na poluvisoke lopte i kod razvođenja i boksovanja poluvisokih lopti, kontakt sa loptom ostvaruje se sa obe ruke

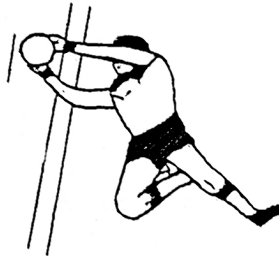


Slika 183.

### Bacanja (letovi) prema visoko upućenim loptama

U odnosu na visoko upućene lopte bočno od golmana može da se interveniše na nekoliko načina:

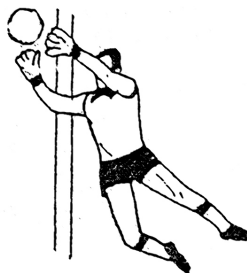
- da se lopta hvata,
- da se lopta razvede,
- da se lopta boksuje



Slika 184.

Svaki od ovih načina u intervenciji prema visoko upućenoj lopti ima svoje specifičnosti, ali im je zajednička karakteristika, da se izvode posle brzog zaleta i snažnog odraza. Visina i dužina leta u pravcu upućene lopte zavisi od brzine zaleta, angažovanja mišića opružača nogu i dodatnog zamaha rukama u pravcu prema upućenoj lopti.

U situacijama kada golman napravi odraz prema lopti, leti u odnosu na podlogu pod uglom od  $70^\circ$ . Ruke se podignu iznad glave paralelno postavljene sa dlanovima okrenutim prema lopti. Pri hvatanju lopte kontakt sa loptom ostvaruje se dlanovima, sa polurašrenim prstima, koji se priljube uz loptu i tako se osigurava hvatanje lopte.



Slika 185.

U situacijama kada se lopta razvodi i boksuje posle leta prema lopti, u pripremljenoj fazi (zalet i odraz) izvode se na isti način kao i kod hvatanja lopte, ali se kontakt sa loptom ostvaruje na drugi način. Lopka se razvodi na način što se lopta gura prstima "dalje" ruke van okvira gola. Važno je naglasiti da se razvođenje visokih lopti izvodi isključivo "daljom" rukom, koja zbog određenih anatomskih osobenosti ima duži dohvat.

Isti princip kao i kod razvođenja lopte primenjuje se i kod boksovanja lopte.

## 18. 1. 6 Posebni načini odbrane gola

Jedan od posebnih načina odbrane gola je odbrana gola sa bacanjem golmana u noge protivniku, koji je u posedu lopte. Bacanje u noge primenjuje se u situacijama kada protivnički igrač dođe u neposrednu blizinu golmana, kada drugi načini nisu mogući, pristupa se bacanju u noge napadaču. Bacanje u noge protivniku izvodi se kao i bacanje na prizemno upućene lopte. U kretanju prema lopti golman ispred tela istura ruke, kojima se štiti od kontakta sa protivnikom. Često se dešava da golman u bacanju prema protivniku, koji vodi loptu, krene nogama kako bi izbegao rizik sudara od povreda osetljivih delova tela.

### Odbrana gola nogom

Odbrana gola nogom u fudbalskoj igri relativno je novi elemenat, koji je preuzet iz rukometa. Odbrana gola nogom primenjuje se u situacijama kada se udarac prema голу izvodi iz neposredne blizine, kada lopta prema golmanu dolazi prizemno. Intervencija nogom primenjuje se u situacijama kada se igrač i golman nađu "oči u oči" i kada drugi načini odbrane gola nisu mogući.

Golmanske intervencije nogom u odbrani gola izvode se na nekoliko načina:

- isturanjem jedne noge prema lopti iz osnovnog stava (iskorak prema lopti),
- izbacivanjem lopte nogom posle pravljenja "špage",
- izbacivanjem lopte nogom posle klizećeg starata.

Odbijanje lopte iskorakom izvodi se iz osnovnog golmanskog stava u situacijama, kada lopta dolazi frontalno i malo bočno u odnosu na golmana.

Odbijanje lopte izvodi se na taj način što se prema dolazećoj lopti napravi iskorak sa unutrašnjim delom stopala okrenutim u pravcu dolaska lopte. Intervencija nogom iskorakom prema lopti samo trenutno otklanja opasnost od gola, pa je neophodno da se golman ponovo uključi u odbranu gola.



Slika 186.

Odbrana gola produženjem noge u "špagu" primenjuje se u situacijama, kada se sa kratkog rastojanja uputi frontalno prizemna lopta prema голу, bez

mogućnosti da interveniše na drugi način, golman krajnjim naporom nastoji da "odgurne" loptu od gola i na taj način otkloni opasnost .



Slika 187.

Obrana gola klizećim startom je najčešći i najsigurniji način intervencija nogom. Klizeći start nogom izvodi se na isti način kao što "uklizavaju" igrači u polju.

Zamajna noga usmeri se u pravcu lopte, priljubljena vanjskom ivicom đona obuće (spoljnim delom stopala) uz podlogu i na taj način "uklizava" se prema lopti.

Kontakt sa loptom ostvaruje se unutrašnjim delom stopala. Pri uklizavanju prema lopti, golman istovremeno postavlja gornji deo tela i ruke paralelno iza noge koja "uklizava" , kako bi se dodatno osigurao gol, ako lopta pređe preko isturenih nogu.



Slika 188.

#### **Napomena:**

Svi načini odbrane gola, a posebno klizeći start su složeni tehnički elementi, koji ako nisu maksimalno pravilno obučavani, mogu dovesti i do samopovređivanja, pa se pre primene u " živoj" igri u odbrani gola moraju maksimalno usavršiti.

## **18.2 Metodski postupak i vežbe za obuku i treniranje golmana sa bacanjem prema lopti**

- golman sedi na podlozi sa nogama ispruženim ispred tela. levo i desno bočno od golmana na dohvata ruke postave se lopte.
- golman opruža prema lopti "bližu" ruku i postavi je na suprotni spoljni bok lopte, "dalja" ruka postavi se iznad lopte, posle kontakta sa loptom na takav način, golman se vraća u početni položaj.
- golman se postavi kao na prethodnoj vežbi, na jednoj strani postavi se nekoliko lopti na dohvata ruke, golman pravi povaljku prema strani na



kojoj se nalaze lopte, hvata loptu privlači je po podlozi i prenosi je na drugu stranu. a potom loptu sa te strane prebacuje na drugu stranu.

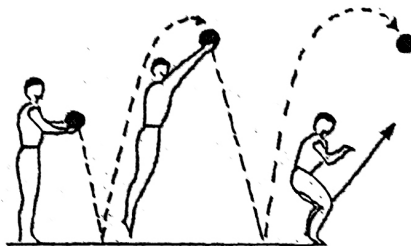
- isti kompleks vežbi može se izvoditi u situacijama kada golman deluje iz čučućeg stava ili iz kretanja sa povaljkama i bacanjem na obe strane
- dva golmana nalaze se u osnovnom stavu 2- 2,5 m jedan od drugog. Bočno od golmana na određenom rastojanju postavi se 4 – 5 lopti (isti broj). Na znak trenera golmani krenu prema lopti i posle bacanja nastoje da na najbrži način "bližom" rukom razvede loptu i postavi se u osnovni stav, da posle bacanja prema lopti i hvatanja lopte, prenese loptu na određeno mesto, i zauzme osnovni stav,
- golman krene prema lopti, i posle rešavanja određenih zadataka (skok u mestu, okretanje oko sopstvene ose, preskakanje preko niskih prepona) izvrši bacanje prema lopti i hvata loptu na zadani način.

### **Greške koje se pojavljuju u obučavanju golmana u bacanju prema lopti**

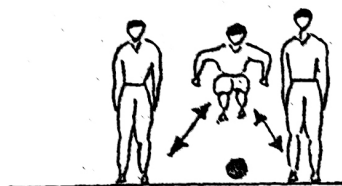
- pri bacanju na prizemne lopte golman se prema lopti ne baca po najkraćoj putanji,
- pri hvatanju prizemnih lopti golman ne postavi prste "bliže" ruke na suprotnu stranu lopte, pa lopta "izađe" iz ruke,
- u bacanju prema lopti golman pravi uvinuće u zglobu kuka (pravi most) pa ostavlja prostor za prolaz lopte,
- posle amortizovanja lopte golman nedovoljno brzo privlači loptu u "gneздо" pa stvara mogućnost napadaču da ponovo napadne loptu,
- u kretanju prema lopti golman pravi prevelike raskorake pri čemu se umanjuje uspešnost intervencije,
- pri bacanju na poluisoku loptu golman se prema lopti ne baca pod uglom od 45° već je odraz usmeren u daljinu, pa ne može da dohvati do lopte,
- posle bacanja i hvatanja poluisokih i visokih lopti golman se ne prizemljuje mekano što dovodi do mogućnosti povreda i ispuštanja već uhvaćene lopte,
- pri bacanju na prizemne lopte, koje dolaze frontalno prema golmanu, golman ne postavi ruke paralelno jednu pored druge i ne nasloni nadlanice uz podlogu, pa se lopta odbija od neravnomerno postavljenih ruku.

## 18. 2. 1 Vežbe eksplozivne snage sa loptom

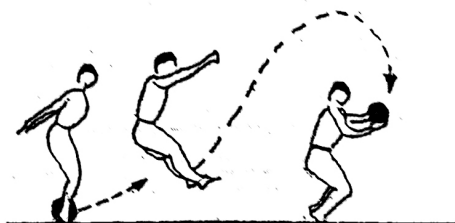
Lopta je u rukama ispred tela, snažnim zamahom baci se dijagonalno na podlogu u skoku za loptom hvata loptu i u skoku nastavlja vežbu (10 ponavljanja)



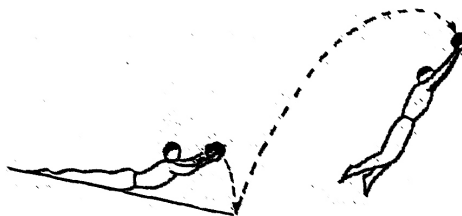
Iz osnovnog stava golman sunožnim odrazima preskače desno preko lopte, i na isti način preskače nazad (10-12 ponavljanja)



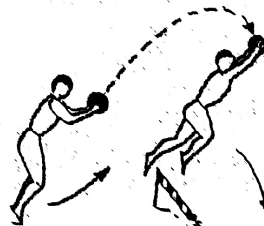
Golman drži loptu između stopala na podlozi snažnim zamahom obe noge loptu baca u vis i hvata je pre nego lopta dotakne podlogu (10 – 15 ponavljanja)



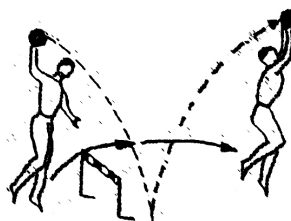
Golman leži na podlozi udari snažno loptom o podlogu brzo se diže i hvata loptu dok je lopta još u letu od tla prema gore (10 ponavljanja)



Lopta se baca preko niske prepone u vis i hvata se u preskoku preko prepone (10 – 15 ponavljanja)



Golman baca dijagonalno loptu preko niske prepone vrši odraz preko prepone i hvata loptu pre nego dotakne podlogu (10 – 12 ponavljanja)



## Razvođenje lopti

Razvođenje lopte je elemenat tehnike u odbrani gola, koji se primenjuje u situacijama, kada golman proceni da upućenu loptu ne može da uhvati. U principu razvođenje je slično boksovanju lopte i razlikuje se od boksovanja u tome što se pri razvođenju kontakt sa loptom ostvaruje vrhovima prstiju i prednjim delom dlana umesto stisnute pesnice kao pri boksovanju lopte.

Otvoren dlan i prsti imaju duži dohvat od stisnute pesnice što u određenim situacijama daje prednost razvođenju lopte u odnosu na boksovanje, posebno u odnosu na prizemne lopte, gde se boksovanje retko primenjuje.

Tehnika razvođenja lopti može se koristiti u odnosu na lopte upućene na različite načine u mestu, kretanju prema lopti i bacanjem na poznate načine.

Pri razvođenju lopte golman se mora pridržavati određenih osnovnih zahteva:

- kod razvođenja prizemnih lopti golman se služi "bližom" (donjom rukom),
- kod intervencija na poluvisoke lopte golman se služi sa obe paralelno postavljene ruke,
- kada se izvode intervencije na visoke lopte golman se služi "daljom" (gornjom rukom),
- Isti principi važe u odnosu na lopte koje prema golmanu dolaze frontalno ili sa bočnih pozicija (centar šut).

### Razvođenje prizemnih lopti koje dolaze bočno od golmana

Kada očekuje prizemnu loptu koja dolazi bočno, golman zauzme osnovni golmanski stav sa blagim nagibom prema strani gde dolazi lopta.

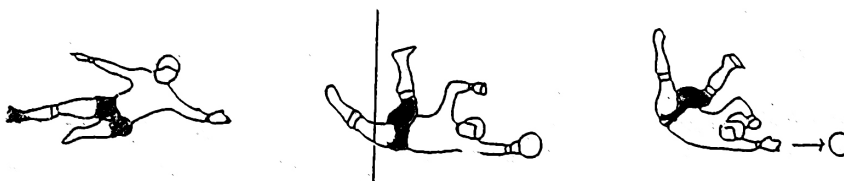
Razvođenje se izvodi sa bacanjem prema lopti po najkraćoj putanji, s tim što se bliža ruka usmeri prema lopti i snažnim ispužanjem ruke u zglobu lakta i ramena ostvaruje se kontakt sa loptom.

### Kontakt sa loptom ostvaruje se na dva načina

- u kretanju prema lopti ruka se direktno usmerava prema lopti po najbližoj putanji, pa se lopta "bode" u prednji bočni deo, pri čemu se koristi početna snaga lopte i lopti se menja smer i "izbacuje" se iz gola.
- Kod drugog načina razvođenja prizemnih lopti ruka kojom se ostvaruje kontakt sa loptom opruža se u pravcu dolazeće lopte i zamahom prema lopti (ruka se po podlozi kreće kao kosa), kontakt sa loptom ostvaruje se po čeonom delu lopte i na taj način lopta se skreće sa ranije putanje i "izbacuje" iz gola.

Oba načina primenjuju se u odbrani gola s tim što kod ("bodenja") lopte ruka ima nešto duži dohvat, dok je kod "košenja" dohvat kraći, ali je sigurnost veća jer se kontakt sa loptom ostvaruje po prednjem delu lopte i ruka se nalazi iza lopte.

Koji će način golman primeniti zavisi od stvorene navike i posebnih zahteva u svakoj situaciji.



Slika 191.

### Razvođenje poluisvisokih lopti sa bacanjem iz mesta

Razvođenje poluisvisokih lopti bacanjem iz mesta slično je razvođenju prizemnih lopti, sem neposrednog kontakta sa loptom.

Kod razvođenja poluisvisokih lopti sa bacanjem iz mesta ruke se postave paralelno sa dlanovima okrenutim prema dolazećoj lopti.

Pre kontakta sa loptom ruke se snažno opružaju u zglobu lakta, a lopta se prstima i dlanovima odbija van gola.



Slika 192.

### Razvođenje visokih lopti u mestu i kretanju

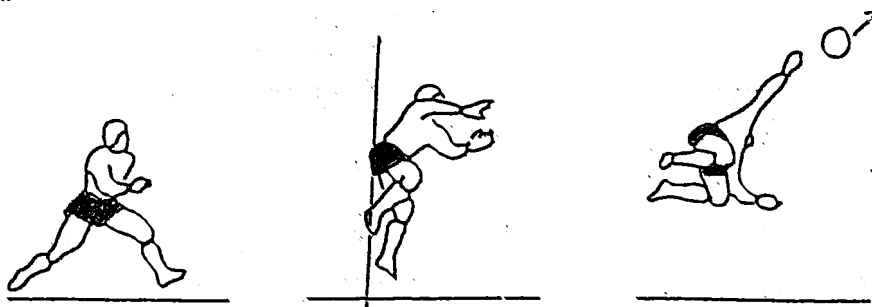
Razvođenje visokih lopti koje dolaze frontalno u principu se izvodi na isti način, kao i kod poluisvisokih i prizemnih lopti, samo što se kontakt sa loptom ostvaruje "daljom" rukom, koja u intervenciji na visoke lopte ima duži dohvat.

Razvođenje se izvodi tako da se "dalja" ruka podigne iznad visine glave i blago povije u pravcu dolazeće lopte, a snažnim opružanjem iz zgloba lakta i ramenog zgloba lopta se "gura" vrhovima prstiju.

Razvođenje visokih lopti posle kretanja prema lopti razvodi se na isti način kao i kod razvođenja lopti u mestu, s tim što golman kreće prema lopti jednom od tehnika golmanskog kretanja.

Kod razvođenja visokih lopti koje dolaze sa strane (visoko centrirane lopte), golman propusti loptu, krene za loptom i "daljom" rukom produžava let lopte u pravcu u kome je upućena.

Razvođenje lopte, kao i boksovanje lopte su prinudne akcije i izvode se sa ciljem da se trenutno otkloni opasnost po gol, pa se posle razvođenja lopte golman mora brzo vratiti u osnovni stav, kako bi se mogao ponovo uključiti u odbranu gola.



Slika 193.

### Metodski postupak u obučavanju i treniranju razvođenja lopte

- golman sedi na tlu sa nogama opruženim napred i pravi povaljke na jednu i drugu stranu, ispružanjem "donje" ruke, imitira razvođenje prizemne lopte,

- golman se postavi kao u prethodnoj vežbi i posle povaljke na jednu i drugu stranu imitira razvođenje prizemne i poluvisoke lopte lopte,
- golman se postavi kao u prethodnoj vežbi, na jednoj strani bočno od golmana na udaljenosti 1 – 2 m nalazi se trener koji drži na podlozi fiksiranu loptu
- na jednoj strani golman posle povaljke imitira razvođenje lopte, na drugoj strani razvodi loptu koju drži trener.
- razvođenje se izvodi na principu "bodenja" i "košenja" po lopti.
- trener drži loptu na visini zgloba kuka, golman krene prema treneru i razvodi poluvisoku loptu.

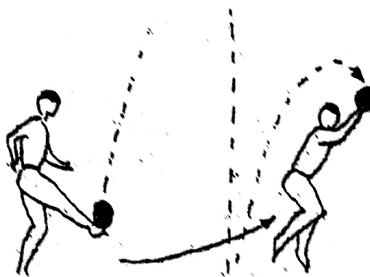
Iste osnovne vežbe za obuku razvođenja mogu se primenjivati u situacijama kada golman deluje iz niskog čučnja, i osnovnog golmanskog stava.

### **Greške koje se javljaju pri obučavanju i treniranju razvođenja lopti**

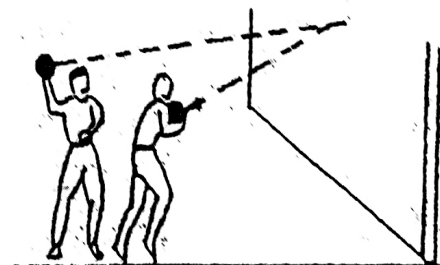
- kod razvođenja lopti golman se prema lopti ne kreće po najkraćoj putanji pa kasni u intervenciji
- u kontaktu sa loptom golman nedovoljno snažno opruža ruku pa umesto razvođenja, dolazi do amortizacije lopte, što pruža dodatnu šansu napadaču,
- pri kontaktu sa poluvisokom loptom prsti i dlan ne učvrste se dovoljno pa lopta "pređe" preko ruku,
- u kretanju prema poluvisokoj lopti golman se odrazi prenisko (poniranje), pa ne može da dođe u kontakt sa loptom, koja leti nešto preko visine kuka,
- kod razvođenja visokih lopti, koje dolaze pred gol, golman ne kreće na loptu po najkraćoj putanji i ne ostvaruje kontakt sa loptom u najvećoj tački što stvara mogućnost protivničkim igračima da dođu u kontakt sa loptom,
- kod intervencija na visoke lopte na "drugoj" stativi golman često interveniše "bližom" rukom što ga posle razvođenja lopte dovede u poziciju da je leđima okrenut prema terenu, što golmana dovodi u situaciju trenutnog gubljenja orijentacije i vizuelne kontrole događaja na terenu.
- kod intervencija na bočne (centrirane) lopte golman se okrene frontalno prema mestu odakle dolazi lopta, pa je u intervenciji na lopte koje dolaze na "drugoj" stativu, primoran da se kreće unazad i sudara sa saigračima i protivnicima koji se nalaze kaznenom prostoru.

## 18. 2. 2 Vežbe spretnosti pri hvatanju lopte

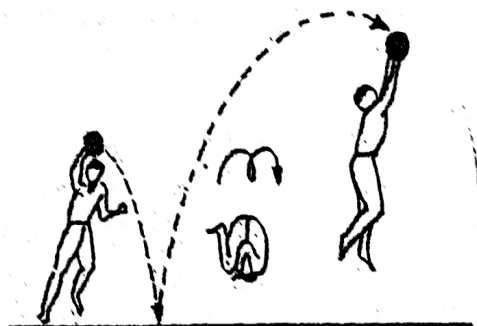
Golman ispucava loptu u vis i u skoku hvata loptu dok ne padna na podlogu (15 – 20 ponavljanja).



Golman snažno izbacuje loptu nogom u vazduh, čeka da lopta odskoči i u skoku hvata loptu (15 – 20 ponavljanja).



Golman drži loptu u rukama i baca je u odbojnu tablu i kada se lopta odbije hvata je na jedan od mogućih načina.



Golman snažno odbije loptu od podlogupravi kolut napred i hvata loptu u visini glave (6 – 8 ponavljanja).



Golman rukama gura loptu između nogu unazad po podlozi, i u padu hvata loptu (10 – 12 ponavljanja).



U osnovnom raskoračnom stavu golman gura loptu iza noge i bočno i u padu hvata loptu rad na jednu pa na drugu stranu (10 – 12 ponavljanja).

Golman je u sedećem stavu, levo i desno od golmana postav se po jedna lopta, golman se snažnim odrazom baca na jednu stranu hvata loptu i prebacuje je na drugu stranu i obratno (10 – 12 ponavljanja).



Golman se kreće napred baca lagano loptu po podlozi i u padu napred hvata loptu.



### **Boksovanje lopte na razne načine**

U otežanim uslovima kada nisu moguće druge intervencije golmani se služe boksovanjem lopte. U principu boksovanje lopte je prinudno sredstvo i primenjuje se na sve lopte koje dolaze bočno ili frontalno u kazneni prostor. Zavisno od pravca doleta lopte, snage kojom se lopta kreće i mesta gde pada u kaznenom prostoru lopta se boksuje sa jednom ili sa obe ruke.

Boksovanje lopte jednom rukom izvodi se tako što se ruka kojom se želi boksovati lopta ispruži prema dolazećoj lopti, prsti na ruci priljube se uz dlan, palac se postavi preko stegnutih prstiju i stvori čvrstu pesnicu.

Kontakt sa loptom ostvaruje se čeonim najširim i najpravijim delom stegnute pesnice.

Boksovanje lopte jednom rukom najčešće se primenjuje u situacijama, kada je lopta udaljena od golmana na rastojanju sa koga se ne može ostvariti kontakt sa loptom sa obe ruke, u situacijama kada lopte pred gol dolaze sa bočnih pozicija, i frontalno upućene lob lopte

Boksovanje lopti koje dolaze sa boka počinje u onom trenutku kada lopta u letu "prođe" ispred golmana, tada golman najširim delom pesnice udara po zadnjem bočnom delu lopte i koristeći prethodnu snagu lopte, usmerava loptu u istom smeru gde je prethodno upućena.

Kada lopta dolazi frontalno prema golmanu, golman energično kreće prema lopti i boksuje lopti zavisno od situacije. ( sa jednom ili obe ruke)

Boksovanje lopte sa obe ruke primenjuje se u situacijama kada prema golmanu dolaze frontalno poluvisoke i visoke lopte. Boksovanje se izvodi tako da se ruke stegnu u pesnice postavljene unutrašnjim delovima jedna uz drugu.

Palčevi obe ruke se ukrste i postavse na spoljni deo kažiprsta suprotne ruke, (pesnice se zabrave).

Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom sastavljenih pesnica uz snažno opružanje ruku u zglobovima lakta. Kontakt sa loptom ostvaruje se po centralnom čeonom delu lopte i lopta se vraća u kontra smeru od ranijeg leta.

Boksovanje lopte sa jednom i sa obe ruke može se izvoditi u mestu, kretanju odrazom sa jedne i obe noge i sa bacanjem prema lopti.

Boksovanje lopte sa jednom i sa obe ruke sastoji se od nekoliko faza:

- faza procene leta klopte,
- faza zaleta prema lopti,
- faza odraza prema lopti,
- faza kontakta sa loptom ,
- faza doskoka (vraćanja u osnovni stav).

Procena leta lopte veoma je bitan preduslov za uspešno boksovanje lopte.

Kada proceni način leta lopte, snagu i brzinu kretanja lopte, mesto gde želi da dođe u kontakt sa loptom, raspored svojih i protivničkih igrača, golman donosi odluku na koji način može da izboksuje dolazeću loptu.

Golman se prema lopti kreće snažno, brzo i po najkraćoj liniji u odnosu na let lopte.

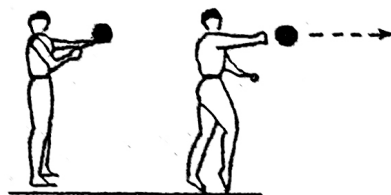
Bez obzira kako se napada na loptu, golman mora nastojati da kontakt sa loptom ostvari u najvećoj mogućoj tački u odnosu na datu situaciju.

Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim delom pesnice jedne ili obe ruke.

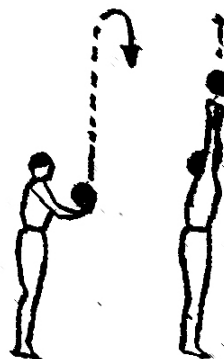
Uspešno boksovanje lopte podrazumeva vraćanje golmana u osnovni stav iz kog može ponovo da se uključi u akciju odbrane gola.

### **Vežbe za obučavanje boksovanja lopti**

Golman drži loptu na dlanu jedne ruke u visini ramena, lagano izbaciloptu i boksuje loptu jednom i drugom rukom (15 – 20 ponavljanja).

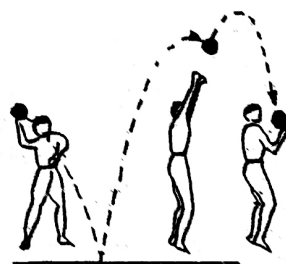


Lopta je u rukama ispred tela baci se uvis i obema pesnicama udara više puta, žongliranje pesnicama (15 – 20 ponavljanja).

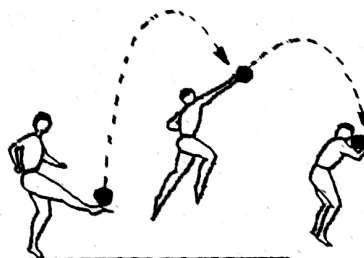




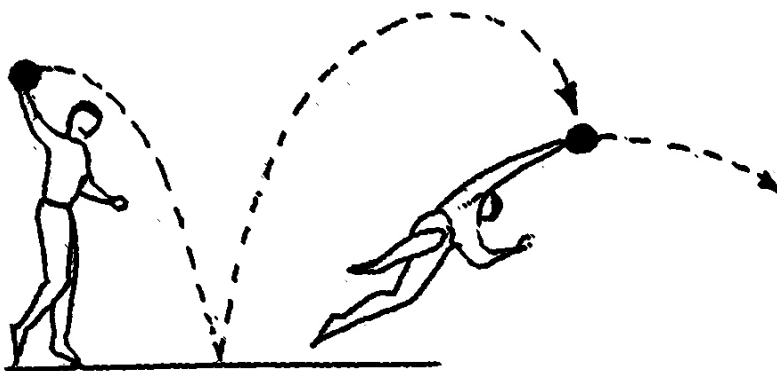
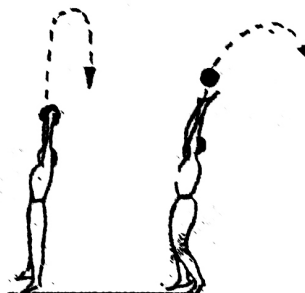
Lopta je u rukama, baci se snažno o tlo i kada lopta odskoči, golman boksuje loptu sa obe ruke (15 – 20 ponavljanja).



Lopta je u rukama, izbaci se nogom u vis i kada lopta krene prema tlu golman boksuje je ili hvata u skoku (2 serije x 6 lopti).



Lopta je u rukama iznad glave baci je uvis i prstima odbija loptu uvis i unaza (15 – 20 ponavljanja).



Slika 199.

Golman baci dijagonalnom loptu na podlogu i posle odbijanja lopte od podloge i posle bacanja boksuje loptu "daljom" rukom (6 – 8 ponavljanja).

### **Ubacivanje lopte u igru – degažman**

U savremenoj fudbalskoj igri izbacivanje lopte od golmana ima izuzetan značaj.

Od brzog pravilnog i pravovremenog degažmana zavisi početak akcije na protivnički gol. Pravovremeno i tačno izbacivanje lopte značajno je u situacijama kada ekipa iz faze odbrane prelazi u kontranapad.

Postoje dva načina ubacivanja lopte u igru:

- ubacivanje lopte rukom,
- ubacivanje lopte nogom.

Ubacivanje lopte rukom u najvećem broju slučajeva izvodi se kod brzih i preciznih proigravanja na kraćim rastojanjima (pojedini dobro utrenirani golmani loptu mogu da izbace rukom duboko u polje protivnika).

Ubacivanje lopte od strane golmana rukom izvodi se na nekoliko načina:

- ubacivanjem lopte po tlu – kuglanjem
- ubacivanjem lopte sa strane ,
- ubacivanjem lopte preko glave

Ponekad za izbacivanje lopte koriste obe ruke.

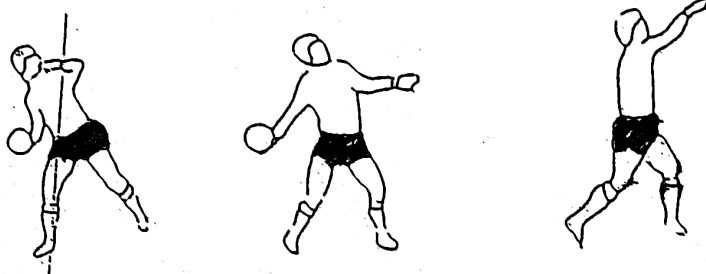
### **Ubacivanje lopte sa strane – bočno**

U savremenoj fudbalskoj igri izbacivanje lopte rukom na ovaj način najčešće se primenjuje u igri.

Dobro utrenirani golmani mogu loptu baciti na velike daljine. Izbacivanje lopte na velike daljine ne podrazumeva i veliku preciznost, ali je očigledno da pojedini vrhunski golmani, upornim vežbanjem pored značajnog dometa poseduju i veliku preciznost (Van de Sar).

Iz osnovnog stava napravi se iskorak jednom nogom napred u pravcu gde se želi poslati lopta, težište tela je na "zadnjoj" nozi.

Lopta se nalazi na dlanu opružene ruke, pored stajne noge, dok se drugom rukom lopta pridržava odozgo. Kada ruka sa loptom dođe do krajnje amplitude počinje izbacivanje lopte tako što se težište tela spušta nešto niže, i istovremeno se prenosi na drugu nogu (prednju nogu) i zamahom ruke lopta se ubacuje u igru.



Slika 200.

### **Ubacivanje lopte preko glave protivnika**

Ubacivanja lopte preko glave koriste se u situacijama kada golman želi da loptu prebaci preko igrača koji se nalaze između njega i saigrača, kome želi da uputi loptu u dubini polja. U ovakvim situacijama golman se okrene bočno u odnosu na saigrača kome se upućuje lopta. Ovakvim načinom lopta se može ubaciti u igru do 30 m veoma precizno.

Ubacivanje lopte u igru ima značajne taktičke prednosti, jer se lopta ubacuje u stranu odakle je došla protivnička akcija i lopta se ubacuje iza leđa protivnika, koji je učestvovao u prethodnoj akciji (protivnik "ispada" iz igre), što daje šansu za uspešan kontra napad.

Tehnika izvođenja ovog ubacivanja slična je kao i kod ubacivanja lopte sa strane, samo što se lopta u igru ubacuje iznad glave.



Slika 201.

### **Ubacivanje lopte nogom**

Ubacivanje lopte nogom daje mogućnost golmanu da loptu izbaci na velike udaljenosti u dubinu protivničke odbrane. Ubacivanjem lopte nogom dobro utrenirani golmani ostvaruju predaju lopte u dubinu protivničke odbrane u prostor iz koje se može direktno ugroziti protivnički gol (finalni završni pas).

Ubacivanje lopte nogom uslovljene su pravilima igre, pa su se stvorili i načini tehničkog izvođenja:

- ubacivanje lopte sa podloge, (posle gol – auta i prekida igre u blizini gola),
- ubacivanje lopte nogom iz ruke kada golman uhvati loptu i to na dva načina
- udarac po lopti direktno iz vazduha – volej udarac,
- i posle odbijanja lopte od podloge "drop – kik" udarac.

### **Ubacivanje lopte iz mesta (sa podloge)**

Ubacivanje lopte iz mesta izvodi se nakon prekida igre, znatno je lakši i sigurniji način.

Razlikuju se dva načina ubacivanja lopte:

- sredinom rista stopala, (puno nogom)
- unutrašnjim delom stopala.

Tehnika udarca po lopti identična je sa udarcima u polju kada se izvode slobodni udarci.

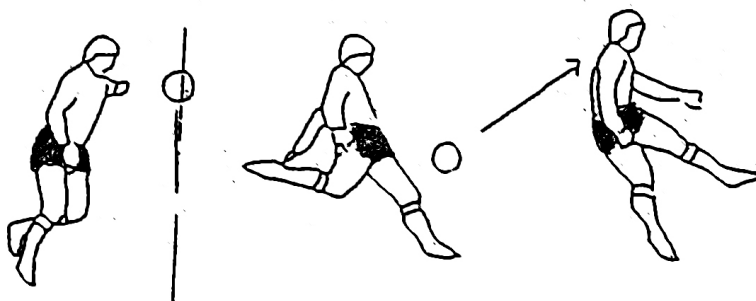
### **Ubacivanje lopte nogom posle izbacivanja lopte iz ruku**

Ubacivanje lopte nogom posle izbacivanja lopte iz ruke, izvodi se u situacijama kada golman želi da brzo ubaci loptu prema svojim saigračim, kada se želi izvršiti kontra napad ili kada se želi lopta izbaciti što dalje od gola.

Ovim načinom izbacivanja lopta se može najduže izbaciti, ali je preciznost znatno smanjena.

Posle hvatanja lopte golman može da ubaci loptu u igru na dva načina:

- direktno iz vazduha (volej udarac) izvodi se tako da golman izbaciloptu u vazduh ispred sebe i pre kontakta lopte sa podlogom, golman punim rustom stopala (punom nogom) izvodi se udarac po lopti.



Slika 202.

- Ubacivanje lopte "drop – kikom" izvodi se na isti način kao volej udarcem, samo što se kontakt sa loptom ostvaruje posle odbijanja lopte od podloge.

### 18. 2. 3 Postavljanje i kretanje golmana na голу

Iako su način postavljanja golmana i kretanje golmana u odbrani gola elementi taktike, u bliskoj su vezi i teško ih je odvajati od tehnike odbrane gola.

Postavljanje golmana na голу i u golmanskome prostoru jedan je od bitnih preduslova za uspešnu odbranu gola. Kada se govori o postavljanju golmana na gol mora se znati, da se golman postavlja različito u prekidima i okviru "žive" igre.

U prekidima igre golman ima vremena da proceni mesto sa koga se izvodi udarac, način na koji će se lopta uputiti na gol, ili u prostor ispred gola.

Golman se mora postaviti tako da ima vizuelnu kontrolu lopte, protivnika koji se spremaju da izvedu slobodan udarac (jedan ili više igrača) i saigrača i protivnika u bliskom okruženju.

Prosto rečeno golman se mora postaviti na najbolje mesto, sa koga po sopstvenoj proceni može na najbolji način da zaštiti gol.

Kod izvođenja kornera golman procenjuje način izvođenja udarca i u zavisnosti od procene postavlja se tako da ima vizuelnu kontrolu igrača koji izvodi korner, svojih saigrača i protivnika u neposrednoj blizini gola.

Golman se mora postaviti bočno pod uglom od 45° u odnosu na izvođača kornera sa mogućnošću vizuelne kontrile najvećeg dela terena.

Kod izvođenja "slobodnih" udaraca golman se u odbrani gola služi postavljanjem tzv, "živog" zida kojim se štiti jedan deo gola, dok drugi deo obezbeđuje golman.

U situacijama kada se udarac očekuje iz "žive" igre golman se postavlja u zavisnosti od kretanja igrača sa loptom i rasporeda svojih saigrača i napadača.

Ako je protivnički igrač sa loptom u frontalnom odnosu prema golmanu, golman se u odnosu na loptu i igrača postavi na najkraćoj putanji između lopte i sredine gola. U takvim situacijama golman izađe sa linije gola prema lopti, kako bi na taj način "skratio" uglove po širini i visini gola.

Kada napad dolazi sa bočnih prostora golman prati kretanje igrača sa loptom i u odnosu na kretanje protivnika postavlja se na голу. Kada je igrač sa loptom

duboko u polju na bočnoj poziciji golman se postavlja na najkraću liniju između lopte i sredine gola. Kada igrač vodi loptu, neposredno, pored aut linije i ulazi u dubinu odbrane, golman svoje kretanje usmerava prema drugoj stativi i istovremeno nekoliko koraka u polje, da bi imao bolju kontrolu protivničkih igrača, koji mogu da ugroze gol (ulaze u završnicu napada), a da istovremeno ima mogućnost da interveniše u голу.

Kada protivnički igrač "probije" u prostor na tzv."mali" kornar (blizu kornar linije), golman se kreće prema dolazećoj lopti i postavlja se na visini prve stativa na razdaljini od cca 2 - 3 m od stativa u polju. Tako postavljen golman može da "preseče" lopte ispred prve stativa pre nego što prođu u "srce" kaznenog prostora (prostor između stativa).

#### **Postavljanje golmana kada protivnički igrač ide s loptom prema голу**

- golman kreće prema igraču sa loptom i nastoji da "skрати" uglove ili da iskoristi momenat kada napadač izgubi kontrolu nad loptom (kada da jači for) pokušava da bacanjem prema lopti uhvati ili nogom ili rukom izbací loptu u stranu od gola.
- golman izlazi u susret igraču sa loptom, "zatvara" bliži ugao, da primora protivnika da udarac izvodi na drugu stativu, što je u takvim situacijama otežavajuća okolnost,
- kada prethodni načini nisu mogući golman kreće prema protivniku i u momentu šuta prema голу baca se sa raširenim nogama i rukama u prostor ispred lopte, kako bi na taj način zaštitio gol (golman pravi "zavesu").

### **18. 2. 4 Saradnja i golmana i saigrača u odbrani gola**

Savremena igra je nedeljiva, bez strogih podela na odbranu i napad, u kojoj je univerzalnost u obuci, treniranju i igri, jedna od najbitnijih karakteristika.

Iako je golman po svojim zadacima u igri specifičan član ekipe u sadašnjim zahtevima igre, golman sve manje deluje individualno i prinuđen je da zadatke odbrane gola, ostvaruje kroz plansku igru sa ostalim igračima iz tima.

Veća saradnja golmana i saigrača uslovljena je opštim promenama koje su se desile u igri:

- bolja pripremljenost igrača i velika brzina prenosa lopte sa jednog dela terena na drugi, dovodi golmane u situaciju da se često nalaze u poziciji da aktivno učestvuju u odbrani gola,
- veći broj lopti pred gol dolazi sa bočnih pozicija na koje golman mora da interveniše, pa njegovi saigrači moraju direktno (postavljanjem na određena mesta na голу) ili indirektno (direktnim napadom na ubačenu loptu) da olakšaju posao golmanu u odbrani gola,
- koncentracija i agresivnost napadača u kaznenom prostoru u odnosu na golmana znatno je povećana, pa se od odbrambenih igrača zahteva da zaštite golmana od agresivnih napadača. Sve to dovelo je do potrebe za ostvarivanjem planske i čvršće saradnje golmana i saigrača, posebno onih iz zadnje linije tima
- pod saradnjom golmana i saigrača podrazumeva se niz planskih, sinhronizovanih i uvežbanih radnji i akcija golmana i saigrača.

- saradnja golmana i saigrača odvija se u "živoj" igri i u prekidima, svaki od tih načina ima svoje karakteristike, koje opredeljuju način saradnje golmana i saigrača.

U fazi tzv."žive" igre namere protivnika teže su predvidive, akcije se izvode u velikoj brzini, što od golmana i njegovih saigrača zahteva brzu i tačnu procenu situacije i pravovremeno i sinhronizovano dejstvo u odbrani gola.

U fazi "prekida" napadači mogu da mirno i planski izvedu udarac bilo da se radi o direktnom šutiranju na gol ili o ubacivanju lopte u prostor pred golom, ali istovremeno se daje mogućnost golmanu i igračima iz odbrane da u prostoru ispred gola zaposednu najpovoljnije pozicije za odbranu gola.

Osmišljenost akcija golmana i saigrača u odbani gola podrazumeva logično razrađena kretanja igrača i golmana i uvežbavanje se sastoji od nekoliko etapnih radnji:

- osmišljenost radnji koje se podrazumevaju u saradnji golmana i saigrača,
- teoretska razrada osmišljenih akcija u odbrani gola,
- izbor igrača za saradnju sa golmanom u odbrani gola,
- iznalaženje formi za uvežbavanje konkretnih akcija golmana i saigrača u odbrani gola.

Osmišljenost akcija golmana i saigrača podrazumeva izbor igrača i logično razrađena kretanja golmana i igrača. Izbor igrača za saradnju sa golmanom bazira se na na opštim pretpostavkama za uspešnost u igri (naglašene motoričke kvalitete, visok nivo intelektualnih, psiholoških, moralno – voljnih i motivacionih faktora).

Pri svemu poduzetom treba imati na umu niz nepredvidivih okolnosti koje donosi igra.

U obuci i treniranju saradnje golmana i saigrača, ni najbolje ideje, koje se baziraju samo na verbalnom dogovoru ne mogu dati pozitivan rezultat.

Saradnji golmana i saigrača mora se u trenažnom procesu posvetiti ista pažnja kao i uigravanju ostalog dela tima.

Rad na uigravanju golmana i saigrača mora se bazirati na određenim metodskim pretpostavkama:

- saradnja igrača i golmana u predviđenim okolnostima,
- saradnja igrača i golmana u nepredviđenim okolnostima bez prisustva protivnika,
- saradnja igrača i golmana u predviđenim okolnostima sa poluaktivnim protivnikom u napadu,
- saradnja golmana i saigrača u ne predviđenim okolnostima sa aktivnim protivnikom,
- saradnja golmana i saigrača u igrama na dva gola u okviru treniranja igre.

## 18.3 Individualni rad

Savremeni fudbal zasniva se na brzom prelazu iz odbrane u napad. Igra se odvija u visokom ritmu sa stalnim kretanjima, ne samo u oba pravca, već sa pravom se može reći u sva četiri pravca. Takav način igre zahteva kvalitetnu pripremu, kako bi igrači mogli da uspešno odgovore zahtevima igre, koja se odvija u ekstremnim uslovima, u stalno ograničenom vremenu i prostoru i pod stalnim pritiskom od protivnika. Za izvršenje takvih zahteva u igri potrebna je optimalna priprema od najranijeg uzrasta.

Da bi se fudbaler osposobio za igru, nije dovoljno da se igrač usavršava samo u procesu zajedničkog treninga, potrebno je da koristi sredstva i metode u individualnom radu, do kojih se došlo u nauci i koja se koriste u praksi.

Veliki deo ovih zahteva može da se reši kroz individualni rad

### **Šta je individualni trening**

Pod individualnim radom u fudbalu podrazumeva se pedagoški proces u kojem određeni igrači, sami grupno ili cela ekipa, izvršavaju određene zadatke da bi unapredili određene sposobnosti ili otklonili uočene nedostatke.

Imajući u vidu sve ovo neophodno je odabrati metodiku treninga i programirati trenažni proces na taj način da trening bude potpuno usklađen sa konkretnim aktivnostima i naporima kojima se igrač podvrgava u toku igre.

Značajno je da trener zna da individualni trening ne može da zameni druge organizacione oblike rada u trenažnom procesu, ali rad na usavršavanju određenih elemenata fudbalske igre, individualnim treningom može se kvalitetno unaprediti.

### **Koji su zadaci individualnog treninga**

Zajednički trening i utakmice ne pružaju igračima dovoljno mogućnosti da se zadrži nivo mogućnosti iz pripremnog perioda, zato je potrebno da pored zajedničkog treninga u takmičarskom periodu svaki igrač prođe kroz određeni individualni rad.

Na individualnom treningu igrač može da određeni elemenat više puta ponavlja, što omogućava da trening bude intenzivan, da se poveća učinak u ostvarivanju odgovarajućeg tehničkog ili taktičkog elementa u igri, a time se kod igrača razvija sigurnost i samoinicijativa.

Ovakav rad omogućava treneru da konkretizuje zadatke za svakog igrača pojedinačno.

### **Individualnim treningom ostvaruju se sledeći zadaci:**

1. Opterećenje se prilagođava uzrastu i mogućnostima organizma određenog igrača (što je teško postići u kolektivnom treningu).
2. Posebno se usavršavaju najizraženije kvalitetne osobine određenog igrača (ponavljanje do otkaza).
3. Otklanjaju se evidentni nedostaci kod igrača.
4. Razvija se stvaralačka inicijativa kod igrača.
5. Igrači se privikavaju na samostalan i odgovoran rad.

Individualni trening je intenzivan, zato je veoma delotvoran i podiže najveći nivo svih tretiranih segmenata i sposobnosti kod fudbalera.

Dok se u visoko razvijenim fudbalskim zemljama individualni rad praktikuje u omeru od 25 do 30% kod nas je taj omer između 5 i 8% ukupnog trenažnog procesa. Individualni rad kod nas najviše se primenjuje u radu sa mladim igračima, što je dobro, ali ipak nedovoljno. Sa seniorima se individualni rad primenjuje malo i to uglavnom u okviru otklanjanja izrazitih slabosti, dok je evidentan nedostatak rada na usavršavanju dobrih strana, što je verujem jedan od razloga zaostajanja naših igrača za vrhunskim svetskim igračima.

Istraživanja su pokazala da je nedostatak individualnog rada isključivo, odnos struke (trenera) prema ovom problemu.

### **Vrste individualnog treninga**

U individualnom treningu koriste se sledeći oblici rada:

1. Pojedinac ili grupa igrača radi zajedničke elemente pod nadzorom trenera.
2. Igrači rade pojedinačno u paru ili grupi sami ali po uputstvu trenera.
3. Korektivni rad kao "domaći zadatak".
4. Rad sa delom ekipe u toku redovnog treninga.

### **Metodski postupak**

Pre nego što se pristupi individualnom metodu rada, trener mora da utvrdi posebno izražene mane i dobre osobine svojih igrača, a savestan trener o tome mora da vodi posebne zabeleške.

Na osnovu ukupnih posmatranja i utvrdjivanja sposobnosti trener mora da napravi plan zajedničkog individualnog osposobljavanja igrača.

Za individualni metod treninga najčešći su sledeći metodski postupci:

1. svaki igrač radi sam prema uputstvu trenera u okviru zajedničkog treninga ili kao domaći zadatak,
2. dva igrača rade iste zadane elementa,
3. dva igrača rade različite elemente,
4. jedan od igrača preuzima ulogu trenera,
5. bolje obučeni igrač radi sa slabije obučanim igračem,
6. stariji igrač vežba sa mladim igračem,
7. trener povremeno daje savete svakom igraču posebno

## **18. 4 Zakonitosti sportskog treninga**

Trening je dugotrajni proces sistematskog fizičkog vežbanja i učenja specifične tehnike. Trenažnim procesom razvijaju se one sposobnosti, koje su značajne za uspeh u igri, kao i za razvoj ukupne ličnosti fudbalera.

Cilj fudbalskog treninga je da se planskim fizičkim aktivnostima povećaju sposobnosti i one osobine od kojih zavisi postizanje uspešnog rezultata u igri i da se dostignuta pripremljenost održi na najvišem nivou, što duže.

Vežbanjem se uči i usavršava i tehnika fudbalske igre.

Sa fiziološkog aspekta trening predstavlja proces adaptacije organizma na trenažna opterećenja. Trening je proces fizičkih nadražaja na organizam i



prilagođavanje organizma na te nadražaje. Treba imati na umu pravilo koje kaže:

- opterećenja malog intenziteta nisu delotvorna,
- da su srednja opterećenja delotvorna,
- da su opterećenja prevelikog opterećenja na koja organizam nije pripremljen, štetna.

Teorija sportskog treninga prihvata postojanje opštih i specifičnih zakonitosti sportskog treninga.

Usmerenost prema postizanju vrhunskih sportskih, i ne samo sportskih rezultat izražena je u svim sferama ljudske delatnosti. U sportskim okvirima, konkretno u fudbalskoj igri zakonitosti sportskog treninga ogledaju se u usmerenosti ka postizanju maksimalnih rezultata kroz specijalizaciju i individualizaciju trenažnog procesa.

U odnosu na realne mogućnosti tretirane populacije odnosno pojedinca određuje se krajnji cilj dostignute sportske pripreme. Cilj trenažne aktivnosti obavezno je vezan za određenu uzrasnu kategoriju, odnosno određenog pojedinca. Kako su u svetu povećani svi elementi koji pomažu razvoju vrhunskih sportskih rezultata, od materijalno – tehničkih uslova, do mogućnosti selektiranja najtalentovanih dečaka, za očekivati je da se i nivo stručnosti trenera poveća u odnosu na date okolnosti.

Vrhunski rezultati mogu se postizati samo korištenjem najefkasnijih sredstava i metoda u trenažnom procesu. S obzirom na izuzetno velike zahteve u trenažnom procesu, za stvaranje vrhunskih rezultata sve je više izražena tendencija da jedan sportista ne može postizati vrhunske rezultate u dve sportske discipline, što neizostavno dovodi sportiste do maksimalne sportske specijalizacije u određenoj sportskoj disciplini (u određenom sportu).

Specijalizacija mora biti usklađena sa individualnim sposobnostima svakog pojedinca u tehničkom, taktičkom, fizičkom i psihološkom pogledu, što omogućava brži razvoj sportiste.

U trenažnom procesu praksa je da se sportska priprema deli na opštu i specifičnu, pri čemu su osnovni sadržaj i opšte i specifične pripreme vežbe koje se mogu klasifikovati kao:

- takmičarske vežbe,
- vežbe specifične pripremne i
- opšte pripremne vežbe.

Opšta i specifična priprema su suštinski deo sportske pripreme i one se nalaze u međusobnom dijalektičkom jedinstvu.

Veoma je važno da se obezbedi određeni odnos zastupljenosti između opšte i specifične pripreme, jer se na taj način podržava sveukupni razvoj organizma.

Narušavanje prirodnih tokova razvoja dovodi do teških posledica, ne samo u biološkom, već i u psihološkom, mentalnom, emocionalnom i svakom drugom poledu. Upravo to je i jedan od razloga da rana i strogo specifična priprema narušava tokove prirodnog razvoja organizma.

Značaj opšte fizičke pripreme posebno je važan u najranijem periodu sportske pripreme i praktično predstavlja deo bazične pripreme.

Procenat opšte pripreme u treningu kreće se od 50% - 80%. Vremenom udeo i značaj opšte pripreme se smanjuje, tako da u treningu vrhunskih fudbalera na opštu pripremu otpada 10% - 20% od ukupnog trenažnog vremena.

U kasnijim igračkim godinama (pri kraju karijere) opšta priprema počinje ponovo da se povećava.

Stečeno motoričko iskustvo progresivno deluje u budućim periodima trenažnog procesa, ako je vremenski usklađeno sa određenom motoričkom osobinom. (Ako je usklađeno sa vremenom periodom senzitivnih faza u odnosu na konkretnu motoričku sposobnost).

Bez obzira koliko to izgleda paradoksalno opšta fizička priprema mora biti dovoljno specijalizovana i da ima suštinsku vezu sa fudbalskom igrom.

Najvažnije funkcije opšte pripreme su :

- svestrani razvoj ličnosti i individualnih karakteristika, koje se razvijaju primenom specifičnih sredstava,
- formiranje fundamenta sportske specijalizacije kroz navike kretanja, koja imaju pozitivan efekat na specifičnu: fizičku, tehničku, taktičku, psihološku, i svaku drugu pripremu fudbalera,
- aktivan odmor posle učestalih i velikih trenažnih i takmičarskih opterećenja,
- razbijanje monotonije u treningu,
- namerno privremeno obaranje sportske forme,
- uvođenje sportiste u početni trenažni proces posle dužih prekida u treningu (povrede, bolest i sl.).

Treba naglasiti da trenažni proces nije nekontrolisani postupak koji se odvija slučajno i bez plana, naprotiv postoje čvrsto izbalansirani trenažni principi i zakonitosti, koji celom trenažnom procesu daju apsolutni smisao.

### **18. 4. 1 Princip usmerenosti trening**

Pod usmerenošću u procesu trenažnog procesa podrazumeva se vođenje tog procesa u pravcu optimalnog razvoja i usavršavanja onih sposobnosti i osobina koje su najvažnije u radu sa fudbalerima. Da bi se u potpunosti mogla sprovesti usmerenost čitavog trenažnog procesa, potrebno je da se postavi određeni realni cilj, koji mora biti određen na bazi objektivnih pokazatelja, zasnovan na strogo individualnim mogućnostima igrača, i na pretpostavkama kakvom će tretmanu biti podvrgnut igrač u svom razvojnog putu.

Kada se radi o usmerenosti treninga u mikrociklusu rad se mora bazirati na osmišljenom planu i da se u mikrociklusu takmičarskog perioda velikim repertoarom trenažnih sredstava i primenom velikog obima rada ne može postići željeni efekat, naprotiv dolazi do velikog nepotrebnog utroška energije i vremena. Pravilno programiranje i plan rada u mikro ciklusu takmičarske faze predstavljaju individualizaciju treninga usmerenu na strogu specijalnost.

Rad sa igračem mora da se bazira na onom repertoaru trenažnih sredstava kojim se igrač služi u igri, jer samo specifičan rad u mikrociklusu takmičarske faze može da da puni efektu igri.

## **18. 4. 2 Princip adaptivnosti sportskog treninga**

Adaptivnost je jedan od najvažnijih svojstava i u životnom i u trenažnom ciklusu. Sposobnost prilagođavanja uslovima sredine i rada jedan je od osnovnih kriterija evolutivnog razvoja ljudske vrste uopšte.

U sportsko - trenažnom procesu princip adaptivnosti ima poseban značaj, jer sporski trening predstavlja dugotrajni adaptivni proces, pod kojim se podrazumevaju sve unutrašnje promene, usaglašene sa spoljnim uslovima.

U takmičarskom periodu osnovna je karakteristika međuzavisnost procesa adaptacije i opterećenja. Samo uravnotežena – optimalna opterećenja mogu izazvati pozitivne adaptacione efekte. Organizam sportiste na osnovu stalnih stimulansa adaptira se na sve veće i veće napore, što se pozitivno odražava na njegove radne sposobnosti. Kada se radi o adaptivnosti u mikro ciklusu takmičarske faze mora se znati da ukoliko se deluje istom jačinom stimulansa radna sposobnost igrača povećava se samo do izvesnih granica, ne dešavaju se određene pozitivne promene, čak takav postupak može dovesti do smanjenja radne sposobnosti.

Samo optimalno isplaniran rad sa igračima može dati pozitivne rezultate.

## **18. 4. 3 Kontinuiranost trenažnog procesa**

Kontinuiranost trenažnog procesa jedan je od osnovnih principa trenažnog procesa, to je proces koji povezuje sledeći mikrociklus ili pojedinačni trening sa prethodnim, praktično on međusobno povezuje i uspostavlja situaciju da se naredni trening gradi na tragovima prethodnog treninga.

Kontinuiranost trenažnog procesa karakteriše se sa tri osnovne postavke :

- sportski trening se gradi na dugoročnom procesu koji osigurava najbolji efekat sportske specijalizacije i postizanje maksimalnih sportskih rezultata,
- veza između delova trenažnog procesa obezbeđuje se povezivanjem brzih, odloženih i kumulativnih efekata,
- optimalnim smenjivanjem opterećenja i oporavka moraju se obezbediti optimalni uslovi za nastavak rada,

Brzi trenažni efekti su promene u stanju organizma na kraju pojedinačnog treninga, karakteristika brzog trenažnog efekta ogleda se u smanjenju nivoa fizičke radne sposobnosti, posebno u onim sposobnostima koje su bile predmet pojedinačnog treninga.

Odloženi trenažni efekti zavise od vremena oporavka između dva treninga.

Razlikuju se tri tipa odloženih treninga

Prvi tip karakteriše se nedovoljnim oporavkom fizičke radne sposobnosti, jer je vreme oporavka između dva treninga bilo prekratko.

Drugi tip odloženog trenažnog efekta javlja se u situacijama kada postoji duža pauza između dva pojedinačna treninga, ovaj trenažni efekat ne vodi sportistu na viši nivo sposobnosti, ali je pogodan za rad koji zahteva stabilne trenažne uslove ( tehničko – taktički rad).

Treći tip odloženog efekta podrazumeva dobro izbalansiran odnos između opterećenja i oporavka i dovodi do ukupnog povećanja sposobnosti ( efekat superkompensacije).

Kumulativni trenažni efekat je zbir brzih i odloženih efekata treninga i rezultat takvog sumiranja je stabilizovanje i povećanje stanja treniranosti.

Kontinuiranost trenažnog procesa ne odnosi se samo na povezivanje dva treninga ili mikrociklusa, već praktično na trenažni proces tokom celokupne sportske karijere svakog igrača.

Poštovanje principa kontinuiranosti u treningu doprinosi očuvanju nivoa treniranost, i očuvanju zdravlja i dugovečnosti u sportu.

Ovaj proces usko je povezan sa fenomenom superkompensacije.

Kada je reč o superkompensaciji i oporavku treba znati da procesi oporavka teku različito u odnosu na pojedinačnu motoričku sposobnost.

Neke motoričke sposobnosti i funkcije organizma brže se oporavljaju (vremenski reazličito), što omogućava da se trenira svakodnevno, pa čak i više puta dnevno, ali kroz treninge različitog usmerenja.

Jedan od osnovnih preduslova za uspešno izvođenje trenažnog procesa jeste pravilno izvršena periodizacija u okviru svakog pojedinačnog treninga i svakog mikrociklusa

Postepenim doziranjem opterećenja, posebno optimalnim intervalima odmora povećava se radna sposobnost igrača.

Svaki naredni trening po svom delovanju mora biti nešto jači od predhodnog, a odmor tako podešen da se sledeće opterećenje oslanja na tragove prethodnog treninga.( sledeći trening mora da stane na "rep" prethodnom).

#### **18. 4. 4 Postepeno povećanje opterećenja**

Celokupni trenažni proces je proces adaptacije na trenažna opterećenja, koja moraju biti na granici funkcionalnih sposobnosti u svakom uzrasnom periodu.

Sportski rezultati zavise od veličine opterećenja, pri čemu treba strogo kontrolisati da se ne dođe u stanje pretreniranosti.

Opterećenja ne mogu nekontrolisano rasti, ali sposobnost fudbalera da se brzo adaptira na nova opterećenja značajan je pokazatelj njegovih sposobnosti. Maksimalno je opterećenje koje dostiže krajnju granicu funkcionalne aktivnosti organizma, ali ne prelazi granicu njegovih adaptacionih mogućnosti.

#### **18. 4. 5 Valovitost dinamike opterećenja**

Značajno mesto u teoretskoj postavci treninga zauzima princip valovitosti opterećenja, pod čime se podrazumeva odnos između obima i intenziteta rada, gde povećanje jednog od njih uslovljava smanjenje drugog i obratno

Valovitost u trenažnom procesu normalna je pojava preslikana iz života, gde se sve aktivnosti odvijaju u valovima sa izmenama aktivnosti i odmora.

Princip valovitosti može se posmatrati u makro ciklusu, kao i u svakom treningu ponaosob.

Povećanjem i obaranjem opterećenja u treningu postiže se efekat da organizam fudbalera može da apsorbuje veća trenažna opterećenja.

Pri radu sa valovitim opterećenjem posebnu pažnju treba obratiti na period oporavka, od čije optimalnosti zavisi ukupni trenažni učinak (efekat superkompensacije).

Pri neadekvatnim fazama odmora dolazi do zasićenosti organizma, zamora i pretreniranosti, kao vidova najgrubljeg narušavanja normalnih funkcija organizma

### **18. 4. 6 Cikličnost trenažnog procesa**

Trenažni proces odvija se po ciklusima uostalom kao i sve druge životne aktivnosti i odvija se po različitim ciklusima u skladu sa postavljenim ciljevima i zadacima. Neophodno je uvažavati karakteristike perioda u kome se trenažna aktivnost odvija.

Ciklus mora biti zaokružena sredina, relativno samostalna, ali u neraskidivoj vezi sa onim ciklusima ispred sebe i budućim trenažnim ciklusima.

Uopšteno rečeno nijedan deo trenažnog procesa ne može se posmatrati izolovano i mora se uvažiti njegova pripadnost ostalim strukturama trenažnog procesa.

### **18. 4. 7 Princip neistovremenosti i raznovrsnosti**

U trenažnom procesu neophodno je smišljeno voditi računa o promenljivosti treninga, menjajući povremeno sredstva rada obim i intenzitet opterećenja.

Pored ovih elemenata u treningu je ponekad bitno da se promeni i ambijent u kome se radi (rad u prirodi). Ove promene je potrebno primenjivati u mikro ciklusu takmičarske faze, kada se pokazuju najbolje efekte.

## **18. 5 Metodički principi**

Pored trenažnih principa koji su bitan faktor u fazi treniranja, u fazi obučavanja izuzetno su važni metodički principi. Metodički principi ukazuju na osneve metodičke pripreme i definišu se kao:

- princip svesnosti i aktivnosti,
- princip postupnosti,
- princip očiglednosti i
- princip trajnosti.

### **18. 5. 1 Princip svesnosti i aktivnosti**

Princip svesnosti i aktivnosti ukazuje na potrebu da trener treba da iznese konkretne zahteve koje igrač mora da rešava.

Igrač mora da shvati smisao zadatka, uzročno – posledičnu vezu, koja proizilazi iz datih zadataka i da svestan tih zadataka aktivno učestvuje u trenažnom proces, maksimalno savesno ( princip svesnosti i savesnosti).

### **18. 5. 2 Princip očiglednosti**

Značaj principa očiglednosti sastoji se u pretpostavci da se najveći broj saznanja ostvaruje preko čula vida, što navodi na pomisao da se sa igračima radi ono što se pokaže i što je stvarno i objektivno, jer se samo objektivizacijom trenažnih zahteva može se ostvariti slika o onome što se želi ostvariti.

### **18. 5. 3 Princip trajnosti**

Iz sportskog iskustva poznato je da usvojena tehnika ima stabilan karakter, i da je to neprolazni kapital, ali je za očuvanje tih vrednosti u trenažnom procesu

potrebno da se stalno ponavljaju određene stvorene navike u cilju njihovog stalnog očuvanja i učvršćivanja.

Na iskustvima sportske prakse i naučnih analiza, teorija sportskog treninga prihvata postojanje opštih i specijalnih zakonitosti sportskog treninga.

Među opštim principima sportskog treninga dominantno mesto pripada pedagoškim principima.

**Trener treba da se pri prenošenju znanja igračima pridržava osnovnih pedagoških principa:**

- od poznatog ka nepoznatom,
- od lakšeg ka težem,
- od jednostavnog ka složenom i
- od manje važnog ka važnom.

**U fiziološkom pogledu vežbanje je:**

- sistematsko ponavljanje.
- opterećenje raste progresivno,
- sportista se mora svestrano pripremati,
- nastojati da se stvori automatizam u pokretu.

**Prema psihološkim principima vežbanjem se razvija:**

- istrajnost,
- zainteresovanost i
- pozitivne emocije.

Primena navedenih principa neophodna je u radu sa mlađim uzrasnim kategorijama

## **18. 6 Nastavne metode**

Nastavne metode u radu sa sportistima uopšte, pa samim tim i sa fudbalerima imaju bitan uticaj na njihov uspešan razvoj.

Nastavni metod u suštini je određeni pristup radu, preko koga se mogu rešavati određeni radni zadaci. Nastavne metode primenjuju se prvenstveno u fazi obuke mladih fudbalera, ali kada se radi o fazi treniranja kao višoj fazi u nadgradnji fudbalera, tada preovlađuje metod sportskog treninga.

Kada se govori o nastavnom metodskom postupku u fudbalskoj praksi koriste se tri metoda postupka :

- metod oćilednosti,
- metod žive reći i
- metod praktičnog vežbanja.

### **18. 6. 1 Metod oćilednosti**

Pod metodom oćilednosti podrazumeva se takav pristup radu, gde ono što se želi uraditi sa igračima treba da se pokaže ( demonstrira) na takav način da se vidi svaki detalj radnje kao i tehnića vežba u celini.

## 18. 6. 2 Metod žive reči

Kod metoda žive reči objašnjenja moraju da budu primerena uzrasnom periodu i stepenu prethodnog znanja igrača. Posebno je važno da objašnjenje bude jasno, iskazano razumljivim jezikom, bez preterane upotrebe stručnih termina i bez preterane upotreba stranih reči.

## 18. 6. 3 Metod praktičnog vežbanja

Metod praktičnog vežbanja takav je način, kroz koji se određeni elementi fudbalske igre mogu usvojiti, na najbolji način, kroz praktično vežbanje u situacionim uslovima. Kada je reč o metodu praktičnog vežbanja treba naglasiti da u radu postoje tri osnovne metode :

- analitički metod koji se najčešće primenjuje u ranoj fazi obuke kada se svaki tehnički elemenat usvaja deo po deo,
- sintetički metod rada podrazumeva pristup u radu kada se određeni tehnički elemenat usvaja u celini i primenjuje se u višoj fazi rada u trenažnom procesu,
- kombinovani metod podrazumeva istovremeno korišćenje oba prethodna načina rada.

U savremenoj tehnologiji trenažnog procesa prednost se daje sintetičkom metodu rada.

**Princip jedinstva opšte i specifične pripreme uspostavlja vezu između svestranog razvoja organizma i sportske specijalizacije.**

U savremenom fudbalu između više značajnih vidova pripreme u prvi plan dolazi fizička priprema, koja uz psihološku pripremu predstavlja osnovu pripreme fudbalera.

Opšta fizička priprema ima za cilj svestrani razvoj fizičkih sposobnosti

Specifična fizička priprema ima za cilj razvoj i usavršavanje funkcionalnih mogućnosti i motoričkih sposobnosti, koje su karakteristične za fudbalski sport.

## 18. 6. 4 Fenomen superkompenzacije

Superkompenzacija je fiziološki fenomen koji se ogleda u vidu nadoknade i povećanja potencijala sportiste posle opterećenja koje je bilo optimalno dozirano, kada je pauza u fazi oporavka trajala optimalno dugo. Konkretno fudbaler u toku intenzivne fizičke aktivnosti utroši određenu količinu energije, a u fazi oporavka, u pauzi do naredne trenažne aktivnosti, nadoknadi izgubljeni energetski potencijal i ostvari još preko toga za naredno fizičko opterećenje koje bi moglo biti veće od prethodnoga.

**Trening mora da odgovara uzrasnim karakteristikama sportista.**

U prvom trenažnom periodu u radu sa najmlađim uzrastom (7 - 8 god.), opšta priprema zastupljena je sa 50 do 60% ukupnog trenažnog procesa, što treba da predstavlja protivtežu ranoj specijalizaciji.

Suviše rano i jednostrano usmerena specifična priprema može da naruši prirodni tok razvoja organizma i da dovede do neželjenih bioloških i psiho - socijalnih posledica.

U treningu opšte pripreme najvažnije mesto zauzima opšta fizička priprema, gde preovlađuju osnovni prirodni oblici kretanja: hodanje, trčanje, skokovi i sl.

U kasnijem uzrasnom periodu izbor opštih vežbi se sužava, a trening postaje sve više specifičan.

Opšta priprema je osnov za specifičnu pripremu i one su neraskidivo povezane i uzajamno se uslovljavaju.

## 18. 7 Opterećenje u sportskom treningu

Pod opterećenjem u sportskom treningu smatra se uticaj fizičkih vežbi na funkcionalne sisteme sportiste.

### **Nije svaka vežba trenažno opterećenje**

Trenažna vežba determiniše se sadržajem, obimom i intenzitetom rada.

Opterećenje nije jedinstven zbir elemenata koji ga čine, trener mora da zna odnos između komponenti opterećenja u svakoj fazi sportskog treninga.

Naročito je važno da trener poznaje veličinu opterećenja njegovu specifičnost i doziranje opterećenja..

Da bi se to u potpunosti rešilo potrebno je naći odgovore na nekoliko pitanja.

- Koji su konkretni zahtevi u treningu, parametre opterećenja dovesti do merljivih veličina.(metar, sekunda, broj ponavljanja i dr.).
- Naći optimalan odnos između opterećenja i pauze.
- Bez optimalnog odmora nema uspešnog rada.

U teoriji i praksi sportskog treninga ima dosta značajnih odgovora, ali nema rešenja koja bi mogla da budu univerzalni prototip.

### **Rad treba planirati na bazi poznatih podataka za određeni uzrast odnosno ekipu.**

Sa tim u vezi praksa prepisivanja i realizovnje planova i najboljih trenera nije preporučljivo

Po karakteru opterećenja se dele na:

- a. trenažna koja se karakterišu opštim fizičkim tretmanom
- b. takmičarska specifična opterećenja, gde se nivo opterećenja procenjuje nivoom sličnosti sa specifičnim zahtevima fudbalske igre

Po kriterijumu veličina opterećenja se dele

- a. mala,
- b. srednja,
- c. velika i
- d. maksimalna.

Opterećenja su određena obimom i intenzitetom rada i karakterišu se spoljnim i unutarnjim pokazateljima.

Spoljni pokazatelji opterećenja su:

- a. trajanje napora,
- b. dužina deonica,
- c. broj ponavljanja,
- d. broj treninga
- e. broj takmičarskih nastupa i dr.



Opterećenja se bolje kontrolišu sa unutrašnje strane:

- a. puls,
- b. veličina plućne ventilacije,
- c. maksimalna potrošnja kiseonika
- d. brzina nagomilavanja mlečne kiseline u mišićima i dr.

Od unutrašnjih pokazatelja treneru je dostupan samo puls, ali se i na tom podatku mogu izvući značajni pokazatelji o pripremljenosti sportiste.

Prateći oporavak sportiste posle opterećenja. (niži puls i brže vraćanje u normalu), znak su bolje pripremljenosti sportiste).

Spoljašnji i unutrašnji faktori se međusobno povezani i uslovljavaju jedni druge.

**Pripremljenost sportiste najlakše se kontroliše prateći vreme njegovog oporavka.**

**Po usmerenosti opterećenja se dele na:**

- a. aerobna,
- b. anaerobna i
- c. laktatna

**Opterećenja usmere na razvoj psiholoških funkcija:**

- a. emocionalna,
- b. intelektualna i
- c. voljna opterećenja

**Po složenosti opterećenja se mogu podeliti na:**

- a. opterećenja u nenormalnim uslovima
- b. opterećenja u normalnim uslovima.

**Usmerenost i veličinu opterećenja određuju sledeće komponente:**

- a. intenzitet rada,
- b. obim rada,
- c. karakter vežbe,
- d. trajanje i karakter pauze.

**Veličina intenziteta može se odrediti prema vrednostima pulsa:**

- a. mali intenzitet 120 do 130 otkucaja u minuti,
- b. srednji intenzitet 130 do 160
- c. veliki intenzitet 160 do 180 i
- d. maksimalni intenzitet prelazi granicu od 180 otkucaja u minuti.

**Mali intenzitet ne daje trenažne efekte, odnosno nema uticaja na funkcionalne sposobnosti i koristi se: pri zagrevanju, laganom istrčavanju, i aktivnom odmoru.**

**Srednji intenzitet služi za razvoj opšte izdržljivosti, a primenjuje se najčešće u prvoj fazi pripremnog perioda.**

**Veliki intenzitet koristi se za razvoj snage, pokretljivosti i brzinske izdržljivosti.**

**Maksimalni intenzitet koristi se pri razvoju eksplozivne snage i brzine.**

## 18. 8 Zamor i oporavak u sportu

Osnov za uspešno regulisanje optimalnog procesa u pripremi sportista je usklađivanje odnosa napora i odmora (faza oporavka).

Ovo je proces koji trener mora da rešava svakog momenta u treningu, između dve vežbe. U savremenom trenažnom procesu sve se više pažnje posvećuje oporavku sportista.

Zamor je složena i neizbežna pojava u treningu, kompleksnog je karaktera, i fizička aktivnost nije jedini uzrok zamora.

- Zamor može biti izazvan psihološkim i socijalnim razlozima.
- Za razliku od drugih životnih aktivnosti zamor u sportu ima važnu ulogu.
- Zamor određuje granicu obima trenažnih mogućnosti, obezbeđuje efikasnu adaptaciju na trenažna opterećenja i sprečava ulaženje u fazu pretreniranosti.

**Postoji više teorija zamora a najpoznatije su:**

- a. teorija trovanja u kojoj se ukazuje na nagomilavanje produkata metabolizma (mlečne kiseline) u mišiće, koja deluje kao otrov i izaziva zamor.
- b. teorija ugušenja karakteriše se nedovoljnim unošenjem kiseonika, koji putem krvi treba da se dopremi u mišiće, usled tog nedostatka mišići se "guše" što izaziva zamor.
- c. teorija iscrpljenja prema kojoj se zamor javlja kao posledica iscrpljenja energetske rezervi.

Važno je da trener zna da prepozna znake zamora posebno one koji su očigledni.

- a. hipertermija,
- b. dehidracija,
- c. demineralizacija
- d. psihološki faktor i dr.

Zamor je prirodna pojava i reakcija organizma kojim se brani od prevelikih opterećenja, koja mogu dovesti do patoloških promena.

Jedan od najvećih problema koji se javljaju kao posledica doping sredstava je u tome što se eliminišu objektivni znaci zamora.

Zamor se može manifestovati u više oblika.

**Lokalni akutni zamor** izazvan je jednokratnim opterećenjem, izaziva samo zamor pojedinih organa, ne ostavlja značajne posledice, oporavak traje kratko.

**Lokalni hronični zamor** nastaje kao rezultat višestruko ponavljanih opterećenja uskog usmerenja. Takvi stalni istovetni naponi dovode do hroničnog zamora, ako se ne primenjuje odgovarajući odmor.

Kao preventivna sredstva primenjuju se promena metoda rada, sadržaj rada i mesto izvođenja opterećenja.

**Opšti akutni zamor** je zamor celog organizma i javlja se kao posledica jednokratnog veoma velikog opterećenja. Ova pojava češća je kod slabije treniranih i mladih sportista, o čemu trener mora da vodi posebnu brigu, posebno u

situacijama kada se sa sportistima različitih uzrasta i različitih adaptivnih mogućnosti radi frontalno.

Kod dobro treniranih sportista ova pojava zamora može se javiti samo posle MAX opterećenja.

Mlade i slabije adaptirane sportiste treba više odmarati i u toku samog rada.

**Opšti hronični zamor** nastaje kao posledica višestrukih napora, zbog nemogućnosti organizma da se na takva opterećenja adaptira.

Sportista koji je zamoren na ovaj način nalazi se u stanju pretreniranosti i potrebno je određeno vreme da se oporavi

Uzroci pretreniranosti su veoma raznoliki i bitno je ukazati i prepoznati one uzroke pretreniranosti koji se javljaju kao greška u trenažnom procesu:

- prisiljavanje na rad i monotonija u radu,
- nepoverenje prema treneru,
- nedostatak interesovanja za trening,
- česti neuspesi u takmičenju.

Slobodno se može konstatovati da je pretreniranost najteža sportska "povreda". Pretreniranost se manifestuje u okviru tri stadijuma:

### **I Stadijum**

U prvom stadijumu igrači se ne žale na bilo kakve tegobe, ali se povremeno javljaju nesаницe sa čestim buđenjima, pa je igrač nedovoljno odmoran.

Od prethodno navedenih uzroka pretreniranosti nema većih posledica i dovoljno je da trener datog igrača izostavi iz takmičarskog sastava 2 do 3 nedelje, da se igraču izmeni režim treninga uz umanjenje obima i intenziteta rada.

### **II Stadijum**

Ovaj stadijum karakterišu dve pojave:

- stalne žalbe na teškoće i
- objektivno smanjenje fizičkih sposobnosti.

Posledice pretreniranosti objektivno se manifestuju u slabljenju apetita i gubljenju težine, a raspoloženje se manifestuje na dva načina u vidu razdražljivosti ili apatičnosti.

Kod pretreniranosti u drugom stadijumu trening igrača se prekida 1 - 2 nedelje i zamenjuje se aktivnim odmorom.

Sledi uvođenje u trenažni proces do podizanja nivoa opšte fizičke pripremljenosti.

### **III Stadijum**

Ovaj stadijum pretreniranosti karakteriše se razvojem neurasteničnih reakcija tipa apatije i razdražljivosti, dok su fizičke sposobnosti izrazito smanjene.

Kod pretreniranosti trećeg stadijuma potrebno je kliničko lečenje od najmanje 15 dana

Zatim slede 2 do 4 nedelje aktivnog odmora, a zatim 2 do 3 meseca fudbaler se uvodi u trening.

Uslud pretreniranosti dolazi do pada fizičkih sposobnosti, što dovodi do čestih povreda. Ova pojava posebno je karakteristična za drugi stadijum kada je narušena koordinacija, pa se tada povrede najčešće i dešavaju.

Takmičenje u toku zamora, a posebno u fazi pretreniranosti je opasno i može da ima veoma opasne posledice, ne samo za razvoj sportske karijere, već i za zdravlje sportiste.

Otkrivanje i dijagnosticiranje zamora ima za trenere veliki značaj, posebno sa aspekta izbora odgovarajućih načina oporavka.

U suštini oporavak je proces u kome dolazi do vraćanja sposobnosti na početni radni nivo.

Brzina oporavka je različita i ne teče ravnomerno, najveći je na početku u prvoj trećini 60%, u drugoj 30%, a u trećoj 10%.

**Brzina oporavka može se ubrzati na nekoliko načina:**

1. Trenažnim sredstvima, kroz laki zabavni trening niskog opterećenja, (aerobni rad).
2. Psihološkim metodama, razgovor, zabavne aktivnosti, pozorište, film i sl.
3. Medicinskim sredstvima, masaže, kupke, vitaminizacija, mineralizacija i sl.

Najpristupačnije i najefikasnije sredstvo oporavka je dobro planiran i realizovan trenažni proces u kome se u optimalnom ritmu smenjuju trenažna sredstva takmičarska opterećenja i odmor.

**Najefikasnije sredstvo za oporavak fudbalera je dobro isplaniran režim rada i odmora u trenažnom procesu.**

## **18. 8. 1 Faze oporavka**

Oporavak fudbalera predstavlja sastavni deo trenažnog procesa kao i trening. Suština procesa oporavka je ponovno uspostavljanje funkcionalne ravnoteže celog organizma

Brzina oporavka proporcionalna je zamoru u datom trenutku.

Sredstva za oporavak su:

- trenažna,
- psihološka,
- medicinska

**Trenažna sredstva osnovna su sredstva za oporavak i to:**

- promenljivost intervala odmora između pojedinačnog treninga i odmora,
- primena raznovrsnih sredstava i metoda u treningu,
- promenljivost i valovitost opterećenja,
- promena uslova i mesta treninga,
- uvođenje specijalnih dana odmora i ciklusa oporavka.

**Izuzetno je važno da trener zna da ako je opterećenje usmereno na jednu motoričku sposobnost, tokom oporavka ova sposobnost će se poslednja vratiti na prethodni nivo.**

Ovo je posebno važno u periodizaciji treninga u mikrociklusu pri planiranju rada i opterećenja.

Poznato je da posle maksimalnog opterećenja koje je usmereno na aerobne sposobnosti (izdržljivost) oporavak pojedinih sposobnosti ima sledeći raspored:

- a. opšta izdržljivost oporavlja se za 48 - 72 časa,
- b. brzinska izdržljivost se oporavlja za 24 - 48 časova
- c. brzinska sposobnost vraća se za 12 - 24 časa.

Posle maksimalnih opterećenja gde dominira brzinska izdržljivost (uvežbavanje kontra napada) oporavak pojedinih sposobnosti ima sledeći raspored:

- a. brzinska izdržljivost se oporavlja za 48 - 72 časa,
- b. brzinske sposobnost ( sprintevi) oporavlja se za 24 - 48 časova,
- c. opšta izdržljivost se oporavlja za 24 časa.

Posle maksimalnih opterećenja brzinskog karaktera (sprint) oporavak pojedinih sposobnosti ima sledeći karakter:

- a. brzinska sposobnost oporavlja se za 48 - 72 časa,
- b. brzinska izdržljivost za 24 - 48 časova,
- c. opšta izdržljivost za 12 časova

Posle velikog opterećenja oporavak je dva puta kraći od oporavka kod maksimalnog opterećenja

Posle srednjih opterećenja proces oporavka završava se za 10 do 12 časova.

Ova raznolikost u oporavku motoričko funkcionalnih sposobnosti mora da za trenera bude ključ kombinacije opterećenja na treninzima u mikrociklusu.

## **18. 9 Kako trenirati dva puta dnevno**

Kada se trenira dva puta dnevno jedan trening je osnovni, a drugi dopunski.

Dopunski trening sprovodi se specifičnim takmičarskim vežbama sa loptom i sa slabijim intenzitetom.

Utvrđeno je da je proces oporavka ubrzan posle treninga maksimalnog i velikog opterećenja ukoliko se u dopunskom treningu primene srednja i laka opterećenja uz primenu vežbi druge usmerenosti.

Ako se u dopunskom treningu primene opterećenja istog usmerenja, zamor se pojačava.

### **18. 9. 1 Primeri opterećenja u takmičarskom mikrociklusu**

#### **Subota utakmica**

Tokom utakmice fudbaler obavi maksimalni fizički rad (maksimalno opterećenje). Pored maksimalnih fizičkih opterećenja dolazi do velikog psihičkog naprezanja, po čemu se prvenstvena utakmica razlikuje od trening – utakmice.

Utakmicu kao trenažno sredstvo ništa ne može zameniti.

#### **Nedelja**

Prvi dan posle utakmice slobodan ili relaksacija

Trening malog obima i malog do srednjeg intenziteta znatno više doprinosi oporavku organizma nego pasivni odmor. Izvodi se trening malog do srednjeg intenziteta 50 do 60 od MAX.

Na ovom treningu sprovodi se aerobna relaksacija koja dovodi do bržeg oporavka organizma.

### **Ponedjeljak drugi dan posle utakmice**

Opterećenje pretežno usmereno na održavanje brzine kretanja sa i bez lopte  
Obim srednji oko 75%. Intenzitet submaksimalni puls oko 180 otkucaja u min.

Posle relaksirajućeg treninga prethodnog dana ovo je praktično prvi trening u takmičarskom mikrociklusu od sedam dana. Posle utakmice najbrže se obnavlja energija potrebna za mišićni rad dinamičkog kretanja maksimalnom brzinom.

U ovom treningu opterećenja se usmeravaju prema brzini, što znači da se upražnjavaju opterećenja maksimalnog i submaksimalnog intenziteta u radu intervalnog karaktera

U okviru ovog treninga primenjuje se vežbe za održanje snage. Neophodno je da se što veći broj vežbanja u ovom treningu izvodi sa loptom i kroz igru.

### **Utorak treći dan posle utakmice**

Treći dan posle utakmice u potpunosti su obnovljeni svi energetski potencijali za mišićni rad u aerobno - anaerobnom radu ( brzinska izdržljivost).

Opterećenje je usmereno na održavanje brzinske izdržljivosti, obim veliki (do 100%).

Intenzitet visok puls od 160 do 180 otk u min.

Veći deo treninga treba obavljati sa loptom.

Cilj rada u takmičarskom periodu nije da se razvija neka fizička sposobnost, cilj u ovom treningu je održavanje nivoa dostignutih fizičkih sposobnosti

U radu se preporučuje intervalni metod, a najveći deo vežbanja treba obaviti sa loptama.

### **Sreda četvrti dan posle utakmice**

Opšta izdržljivost, obim srednji 75%, uz puls od oko 160 otkucaja u min.

Četvrti dan posle utakmice svi energetski depoi u potpunosti su popunjeni i organizam je spreman da obavi dugotrajan rad u aerobnom režimu.

Trening TE-TA karaktera treba sprovoditi pretežno u aerobnom režimu situacionog karaktera, usmeren na opštu izdržljivost Organizam je spreman da podnese napore nove utakmice.

### **Četvrtak dva dana pred utakmicu**

Dan odmora ili trening malog obima i malog intenziteta

Lak trening malog obima i niskog intenziteta služi za "otplatu" kiseoničkog duga i eliminaciju štetnih produkata metabolizma iz organizma nastalih tokom prethodnih trenažnih dana..

Trening oporavka sproveden u u aerobnom režimu stvara preduslove za pojavu superkompenzacije funkcionalnih sposobnosti anaerobnog karaktera.

### **Petak dan pred utakmicu**

Tonizirajući (nadražajni) trening, obim mali, intenzitet visok.

U praksi se pokazalo da nije dobro davati dan odmora pred utakmicu

U ovom treningu uglavnom se primenjuju vežbe u kojima dominira brzina, odnosno rad u anaerobnom režimu.

Karakteristika tonizirajućeg treninga je mali sadržaj, visok intenzitet.Ovim modelom obuhvaćeni su samo osnovni treninzi.

U prvom delu takmičarskog mikrociklusa u jednom danu primenjuju se dva treninga, osnovni i dopunski trening.

Dopunski trening ima za cilj da održi visok nivo ukupnog opterećenja.

Kada se primenjuju osnovni i dopunski trening vežbanje se sprovodi u različitim režimima rada na taj nači uspostavlja se brži oporavak.

## **18. 10 Sportska forma**

Neki teoretičari smatraju da je sportska forma jedan od trenutaka u karijeri kada je igrač u situacija da postiže svoje najbolje rezultate, dok neki misle da je to stanje treniranosti koje mu omogućava uspešan nastup u takmičenjima.

Najveći broj stručnjaka smatra da je sportska forma stanje optimalne pripremljenosti, koja se postiže odgovarajućom pripremom u svakom segmentu sportskog usavršavanja. Sportska forma je stanje najbolje pripremljenosti, ali i proces koji se menja tokom sportske karijere (mora se razlikovati sportska forma u svakom uzrasnom periodu).

Osnovni kriterij prema kome se može proceniti sportska forma je takmičenje, što se posebno odnosi na sportske igre.

Bez takmičenja nemoguće je oceniti sportsku formu. Sportska forma označava visok nivo spremnosti fudbalera, koja mu omogućuje uspešno učešće u takmičenju

Kada je fudbaler u vrhunskoj formi to lako primećuju njegovi saigrači, trener, publika, a to najbolje oseća protivnik. Kada se igrač nalazi u vrhunskoj sportskoj formi, igrač funkcioniše na nivou koji mu nije dostupan u svim situacijama. Trenira sa lakoćom, lako podnosi velike fizičke napore, brzo se odmara, veoma je motivisan, unosi optimističku atmosferu u celu ekipu .

Nema sumnje da je nivo treniranosti uslov sportske forme, ali ne treba poistovetiti sportsku formu i visok nivo treniranosti.

Neki igrači i timovi mogu biti veoma dobro pripremljeni u KO – TA - TE pogledu i na psihološkom planu, ali da ne budu u visokoj sportskoj formi. Jedini pravi pokazatelj sportske forme je takmičenje i to je osnovni sportski zakon.

Treba konstatovati da je pripremljenost jedan, a sportska forma drugi oblik stanja fudbalera i ekipe u celini.

### **18.10.1 Komponente sportske forme**

Komponente sportske forme su brojne i samo njihovo istovremeno dovođenje na visok nivo i njihova međusobna usklađenost daju visok nivo sportske forme

Osnovne komponente sportske forme:

- fizička pripremljenost,
- tehnička sposobnost,
- taktička veština
- psihološka stabilnost.

Fizička i psihološka pripremljenost čine osnov sportske forme, dok su tehnika i taktika nadgradnja.

U normalnim okolnostima nivo sportske treniranosti ne može se u kratkom vremenskom periodu bitnije promeniti (period od 7 dana), a nastup ekipe u istom periodu može biti veoma različit

Ova pojava najčešće se veže sa nedovoljnom psihološkom pripremom, ali činjenica je da je kod sportista teško zadržati visok nivo motivacije i koncentracije za svako sledeće takmičenje, što navodi na ideju da sportska forma uveliko zavisi od centralnog nervnog sistema, psihološke i motivacione pripremljenosti.

U situacijama čestog variranja uspešnosti u igri nedovoljnoiskusni i neobučeni treneri, taj problem pokušavaju da reše povećanjem obima i intenziteta rada (danas sam ih na treningu "ubio"), što u toku takmičarske faze nije preporučljivo i to je najveća greška koju trener može da napravi u tom trenutku

**Nema sportske forme bez takmičenja (utakmica)**

### 18.10.2 Faze sportske forme

**Razlikuju se tri faze sportske forme:**

1. faza ulaska u sportsku formu,
2. faza održavanja sportske forme (relativna stabilnost)
3. faza privremenog gubitka sportske forme.

**Prva faza** je period u kome se radi na izgradnji fundamenta.

U početku u većoj meri radi se odvojena na KO - TA - TE kvalitetama sportiste, a u takmičarskoj fazi sve se objedinjuje.

Ako bazična priprema traje kraće, i sportska forma, na visokom nivou, trajaće kraće.

Forsiran rad sa većim udelom takmičarskih vežbi (situacione vežbe, igra) može brzo da dovede do zavidne sportske forme, ali se ne može računati sa njenim dužim trajanjem (takav način priprema primenjuje se u izuzetnim situacijama kada se radi o takmičenju kakav je kup ili plej of i sl), kako se takmičenje više odvija sportska forma rapidno pada, što se teško može zaustaviti u kratkom periodu

Bez čvrsto izbalansiranog plana, tim pobeđuje na nevažnim utakmicama, a gubi važne utakmice. (jedan fudbalski tim iz bivše Jugoslavije u jednom prvenstvu pobeđio je sve velike timove, a ispao je iz lige, jer je sve duele sa sebi ravnim protivnicima pogubio kod kuće.)

**Druga faza sportske forme**, faza relativne stabilnosti podudara se sa takmičarskim periodom i može da traje najduže 2 do 2,5 meseca.

Opravdane su periodizacije od dva (u nekim sportovima i više takmičarskih perioda), kako bi se izvršila regeneracija za sledeće takmičenje i stvorili preduslovi za podizanje nove sportske forme.

Poseban problem održavanja sporske forme je u situaciji kada se paralelno odvijaju dva značajna takmičenja (kup prvenstvo i plej of).

Nema sportske forme bez takmičenja, ali se mora naglasiti da takmičenje "troši" sportsku formu, a posebno kada je takmičenje teško i predugo.

**Treća faza** privremenog gubitka sportske forme pojavljuje se zakonito (i to je normalno).

Da bi se sportska forma za naredni ciklus podigla na viši nivo potrebno je "srušiti" staru formu, kako bi se mogla izgradjivati nova sportsaka forma.



Organizam nije u stanju da se u dužem vremenskom periodu adaptira na stalna velika opterećenja i ponavljanje istih i sličnih opterećenja i takmičarskih sadržaja što dovodi do psihološkog zamora i pretreniranosti.

Treba razlikovati individualnu i ekipnu sportsku formu

U ekipnim sportovima sportska forma nije skup sportske forme najboljih pojedinaca, već je skup individua koje najbolje funkcionišu kao celina.

Vrhunska forma kod pojedinca traje četiri godine i najčešće između dvadeset treće i dvadeset sedme godine, iako najnovija praksa pokazuje i druge značajno izmenjene odnose. (vrhunska forma igrača u zrelih i starijim godinama)

U ekipnim sportovima trener može da menja igrače i na taj način se produžava sportska forma i ekipe i pojedinca. (veliki timovi koji učestvuju istovremeno u više jakih takmičenja sportsku formu produžavaju na način da u raznim takmičenjima koriste veći broj igrača (rotacija).

Može se desiti da se zbog neusklađenosti odnosa unutar ekipe uopšte ne uđe u željenu formu, ili da ekipa u zadovoljavajućoj formi (s obzirom na kvalitet igrača) ostane veoma kratko.

Za sportsku formu svi članovi jedne ekipe nisu podjednako važni.

Trener se mora orijentisati u pravcu da vrhunsku formu dostignu oni pojedinci koji su nosioci glavnog tereta takmičenja i da se prema njima planira trenažni proces, da oni budu u formi u pravo vreme. (najgora je situacija u jednoj ekipi kada "dobro" igraju igrači sa objektivno slabijim kvalitetom).

U okviru fudbalske utakmice rešavaju se različiti zadaci, zavisno od uloge u timu i ličnih sposobnosti.

Postoji određen broj zadataka u odbrani i napadu koje igrači moraju da sprovedu to spada u domen tzv. "obavezne igre", i bez poštovanja tih zahteva forma se brzo "gubi.

## 19. Uloga i značaj trenera u trenažnom procesu

Na osnovu ličnih zapažanja i na drugi način stečenih informacija o ulozi i značaju trenera u radu, nastojaću da ukažem na neke od osnovnih pretpostavki za uspešan rad trenera u trenažnom procesu.

Kako se igra stalno menja a time i zahtevi za igrače, od presudnog je značaja da trener ide u korak sa vremenom i odgovori izazovima moderne igre. Ključ uspeha je primena čvrste osnovne tehnike i dobrih procena, vezano sa nepokolebljivom verom u sebe. Pored tehničkog znanja trener mora da razume, kako je igrati na svakoj poziciji u timu. Cilj treniranja nije da se pokaže sopstvena sposobnost, nego da se igračke vrednosti podignu na najviši nivo.

Šta čini trenera efikasnim i efektivnim?

Jedno od najneposrednijih načela u sportskom treningu je, ako se ne pripremaš za trening spremi se na neuspeh. Za sve trenere planiranje je vitalni deo svakog treninga. Dobro planiranje često će preduhitriti mnoge probleme i omogućiti treneru da ostvari svoje ciljeve. Trener svoje ciljeve mora da bazira na nekoliko osnovnih pretpostavki :

Svrha treninga, maksimalna aktivnost u radu, bezbednost i zadovoljstvo treniranja.

Svaki trening mora da ima svoju svrhu, koja je povezana sa dugoročnim ciljevima. Od naročite je važnosti uključiti igrače u postavljene ciljeve stavljajući ih u centar zbivanja, što povećava njihovu motivaciju.

Da bi se pružila mogućnost za poboljšanje tehnike i donošenja svrsishodnih odluka, bitno je da postoji širok repertoar aktivnosti u trenažnom procesu.

Bezbednost igrača u svakom pogledu je najvažnija, trener mora da osigura da svi faktori koji se odnose na objekat, uslove rada, opremu i drugi zahtevi u treningu ne smeju da predstavljaju rizik za bezbednost igrača.

Igranje fudbala mora da bude uživanje, tako da treninzi moraju da budu koliko izazovni isto tako i raznovrsni. Zadovoljstvo postaje jače kada se igrač uveri da u toku trenažnog procesa napreduje.

Sadržaj i primena trenerskog programa određeni su brojnim faktorima, od kojih se neki odnose na lične potrebe igrača, a drugi na okolnosti sredine. Pri planiranju svakog treninga, pored ostalog mora da se uzmu u obzir fizičke karakteristike igrača.

Sadržaj treninga mora da se odnosi na potrebe igrača uključenih u trening.

Pri formiranju radnih grupa, grupisanje igrača po godištimu je najčešći i najcelishodniji metod, ali ponekad može da bude pogrešan kriterijum. Među adolescentima iste dobi može da bude i do četiri godine razlike u fizičkoj razvijenosti. Grupisanje po fizičkoj konstituciji, iskustvu i sposobnosti može često da bude povoljniji kriterij za stvaranje radnih grupa.

Kada je u pitanju iskustvo igrača, treninzi treba da su osmišljeni da probude već naučeno, to je najbitnije, da se održava motivacija i da se kod igrača podstiče izazov za učenje novoga.

Ako se želi sprovesti visiko kvalitetan trening, od presudnog je značaja da odnos broja trenera i igrača bude što manji. Radeći sa manjim grupama, trener je u mogućnosti da maksimalno iskoristi prostor i opremu i što je najvažnije, svakom igraču može da posveti maksimalnu pažnju.

Veoma je teško trenirati grupu igrača gde postoje velike razlike u konstituciji, iskustvu i sposobnostima, jer u planiranju rada trener mora da postavi niz zadataka prema individualnim potrebama igrača.

Dobro treniranje podrazumeva vežbanje situacija, koje mogu da se dogode u toku utakmice. Kako su greške obično posledica propusta u tehnici, pogrešnih odluka ili lošeg početnog stava, trener mora da organizuje simulaciju situacija iz utakmice, kako bi igrača naučio da stalno i pravilno odgovara na izazove u igri.

Opuštanje na kraju treninga je neophodno kako bi :

- organizam mogao da se iz aktivnog stanja prilagodi stanju mirovanja,
- da bi organizam mogao da se oslobodi nepotrebnih proizvoda treniranja,
- da se smanji rizik upale mišića posle treninga.

Nekoliko minuta provedenih sumirajući ključne faktore treninga, uz korišćenje tehnike pitanja - odgovori, može se proveriti razumevanje igrača i ojačati određene momente kao vrednost za budućnost.

Dobar trener uvek će iskreno da oceni svoj trening i da kaže da li su ciljevi postignuti i prema tom planira svoj budući trening.

Sledeća pitanja mogu da budu korisna :

- da li je igračima bilo zabavno,
- koliko su imali prilike da poboljšaju svoju tehniku i veštinu,
- koliko je izbor vebži bio odgovarajući,
- koliko su vežbe u treningu u mogućnosti da simuliraju primenu u igri,
- koji su bili povodi da igrači odu zadovoljno sa treninga,
- u kojoj je meri trening poboljšao nivo razumevanja igrača,
- u kojoj je meri trening postigao predviđene ishode.

Uobičajeno je da se trening koji se realizuje sa 75% smatra uspešnim.

Odnos trenera sa igračima treba da odslika njegovu celokupnu trenersku filosofiju Način na koji podstiče najbolje u svojim igračima je podjednako važan kao i konkretan rad na terenu.

Sve osobine trenera mogu se sažeti u skraćenici: **PELO**

**Pozitivnost:** Svi dobri treneri treba da stvore pozitivnu radnu atmosferu u kojoj će igrači biti vođeni mentalitetom „ ja to mogu“, a ne strahom od neuspeha.

**Entuzijizam:** Kako je uživanje prvi cilj svakog treninga, trener mora da obezbedi da je njegovim igračima zabavno i da iz toga stiču pozitivna iskustva.

**Liderstvo:** Kao uzor trener mora da se pobrine, da primer koji daje, vredi oponašanja. Trener je veoma važna i uticajna ličnost, naročito u životima mlađih igrača i svoju odgovornost mora da ozbiljno shvati.

**Ojačavanje ličnosti:** Dobro treniranje je usmereno na davanje igračima pouzdanja da donose odluke pod pritiskom.

Da bi se to postiglo trener mora da da priliku igračima, da vežbaju, da donose odluke bez straha.

Igrač nad kojim stalno dominira trener biće uplašen da samostalno donosi odluke.

Inicijativa davanja mogućnosti donošenja odluke igračima, ne sme da izgubi meru i pređe u anarhiju, da svako radi ono što želi.

Neophodno je da trener ima dobro znanje o tematici, jer davanje pogrešnih informacija može da izazove katastrofalne posledice.

Zahtevi igre se stalno proširuju i razvijaju tako da trener ne sme nikada da prestaje da uči.

Dobar trener ima obavezu da bude otvorenog ispitivačkog duha i ide u korak sa vremenom.

Ako želi da na optimalan način primeni svoje znanje i iskustvo trener mora da razume način na koji uče njegovi igrači.

Jedno od najmoćnijih oruđa trenera je moć zapažanja, trener mora da prepozna ključne nedostatke igrača u igri. Te mane mogu da se ogledaju u tehničkim nedostacima, pogrešnim odlukama, negativnom polaznom stavu, slaboj fizičkoj spremi, ali i nedostatku samopouzdanja.

Tokom celog treninga, trener treba da prilagodi svoj stil, tako da odgovara okolnostima i da drži igrače stimulisanim. Koji god način upotrebi, smernice treba da su: jasne, sažete, relevantne i pre svega treba da ih igrači razumeju.

Kada je i ako je to moguće sve treba da bude potkrepljeno dobrom demonstracijom, jer vizuelno objašnjenje zamenjuje hiljadu reči.

Pored tehničkih aspekata treniranja, oblast koja zaslužuje posebnu pažnju je samopouzdanje.

Samopouzdanje je vera u sebe : znati da ćeš biti u stanju da se nosiš sa određenim situacijama kada se u njima nađeš i ne dozvoliti eventualnim greškama da uzdrmaju veru u sopstvenu sposobnost.

Samopouzdanje takođe poboljšava doslednost, jer pomaže igraču da primeni prethodno naučene veštine tehnike.

Trener ne samo da mora da pomogne da se isprave svi taktički ili tehnički nedostaci, nego i da poveća igračevu veru u sebe, što navodi na činjenicu da trener treba da radi na mentalnoj čvrstini igrača da se nose sa pritiskom igranja, gde svaka greška može da dovede do gubitka utakmice. Trener je prva osoba koja mora imati odgovor na sve i kada stvari ne krenu kako treba.

Ukratko trener ne sme da izgubi veru u sebe, čak ako i igrači to učine.

U okviru fudbalske utakmice postoji određeni broj zadataka ,koje igrači moraju da rešavaju u okviru tzv „obavezne igre“

#### **Osnovni zahtevi u okviru „obavezne igre“**

Šta treba i mora da radi igrač u odbrani

- Igrač mora da bude maksimalno skoncentrisan na prostor, protivnika i loptu (posebno u prekidu igre).

- Mora procenjivati i predviđati ("čitati") namere protivnika i preventivno delovati u novim i promenljivim okolnostima.
- Mora uvek biti okrenut prema igri da bude na putu između lopte, protivnika i vlastitog gola.
- Da vrši pritisak na protivnika koji je u posedu lopte i prisiljava ga na prinudna rešenja ili pravljene greška.
- Mora "terati" protivnika dalje od gola i na slabiju nogu
- Mora da napada na "prvu" loptu ukoliko ne dođe u posed lopte, treba da taktizira i traži momenat za napad na protivnika koji je u posedu lopte
- Mora da u zoni šuta striktno čuva protivničkog igrača (na dohvat ruke), a da periferno prati loptu, ostale protivnike, saigrače i njihove reakcije.
- Mora čvrsto "držati" najbližeg protivnika i obezbeđivati najbližeg saigrača.
- Mora ostaviti svog direktnog protivnika i preuzeti po gol opasnijeg protivničkog igrača, ako ga ne kontroliš neko od njegovih saigrača.
- U slučaju ako "ispadne" iz igre mora da se na najbrži način uključi u odbranu gola.
- Mora da ide u susret lopti (mora da napada loptu)
- U skoku prema visokoj lopti, kontakt sa loptom mora ostvariti u najvišoj tački do koje može da dosegne.
- Iz opasne zone (zone šuta) loptu mora da iznosi na najbrži i najbezbedniji način, vođenjem lopte ili predajom saigraču u bezbedan prostor.
- U kretanju prema svom голу mora da planski "sužava" prostor, da smanjuje manevarski prostor protivniku.
- U izlaženju prema sredini terena igrač mora da "širi" igru, kako bi se dobilo na manevarskom prostoru, gde je lakše "zadržati" loptu u posedu.
- Ne sme da dozvoli protivniku da slobodno prima loptu ugrožava naš gol

### **Šta igrač u odbrani ne sme da radi**

- Ne sme da sebe dovede u poziciju iz kojih ne može da brani gol (ne smem da ulazi u pasivne pozicije)
- Ne sme neodgovornom igrom dovoditi u opasnost sopstveni gol.
- U zoni šuta ne sme odigravati poprečne lopte bez obezbeđenja.
- Ne sme striktnim pokrivanjem "svog" igrača stvarati slobodan prostor pred golom, gde može da "uđe" drugi protivnički igrač.
- Ne sme nekontrolisano izbacivati loptu u pravcu protivničkog igrača i u "žarište" igre u centralne delove ispred gola.
- Bez sinhronizacije sa ostalim igračima ne sme da postavlja ofsajd pozicije.
- Ne sme da dugo i nekontrolisano vodi loptu u zoni opasnoj po gol.

- Ne sme po svaku cenu da u kaznenom prostoru ide na oduzimanje lopte, treba da taktiziranjem i blokadama na loptu, onemogući protivnika da izvede udarac na gol.

#### **Šta igrač u napadu ne sme da radi**

- Da u svojoj polovini, posebno u zoni šuta neopreznom i neodgovornom igrom ugrozi sopstveni gol.
- Da u zoni šuta pred protivničkim golom neodlučnošću i bojažljivošću odlaže brzu završnicu.
- Ne sme da nekontrolisano upada u ofsajd poziciju.
- Ne sme da dozvoli odbrambenom fudbaleru protivničke ekipe da bez "pratnje" uđe zonu šuta pred našim golom.
- Ne sme da nekontrolisano i nerezonski izvodi udarce u pravcu protivničkog gola.
- Ne sme da čeka da mu lopta dođe u noge, mora se kretati prema lopti.
- Ne sme da svojim ponašanjem izaziva gnev drugih igrača.
- U slučaju da u nekoliko napada ne dobije loptu ne sme da se ljuti na svoje saigrače, i tako stvarati loše odnose u ekipi.

#### **Igrači tima u napadu trebaju:**

- Da svojim kretanjem stvore mogućnost kombinacije kroz saradnju,
- Da stalnim promenama pravca i ritma kretanja nastoje da iznenade protivnika
- Da stalnim promenama mesta, po širini i dubini, stvaraju zabunu u protivničkoj odbrani.
- Da u pripremi napada igraju sigurno i tačno, a u završnici brzo i sa rizikom.
- Da se pri udarcu na gol pažnja koncentriše na preciznost, snagom koja je primerena datoj situaciji
- Da tokom cele utakmice održavaju koncentraciju.
- Da svoje individualne kvalitete koriste u kolektivnoj igri.
- Da pri udarcu na gol oseća odgovornost ravnu odgovornosti golmana pri odbrani gola. Da pre udarca na gol obavezno pogleda loptu i golmana.



## 20. Komunikacija u sportu

Komunikologija je relativno mlada nauka, ali je među ljudska komunikacija drevna veština

Nije neophodno da se treneri, sportisti i ostali učesnici u sportu bave izučavanjem komunikologije, kao nauke, ali svima je korisna spoznaja do koje je ova nauka došla.

Veština komuniciranja vežbala se pre 3.000 godina u starom Egiptu. Sveštenici su obučavali faraonovog sina veštinu komunikacije sa saradnicima i narodom, iako je snagom vlasti mogao učiniti sve šta god je hteo. Platon je zapisao: "Retorika je uopšteno gledano umetnost ubeđivanja argumentima ne samo u sudovima i na javnim skupovima, nego i u privatnom životu".

Ljudi koji ne znaju komunicirati, moraju se pomiriti sa činjenicom, da u svojoj karijeri, neće dostići onaj nivo za koji objektivno imaju mogućnosti .

### **Kako dobro komunicirati?**

Prvi preduslov za dobru komunikaciju je poznavanje jezika na kome se komunicira. U situacijama kada postoji praznina u opštem ili samo u jezičkom obrazovanju, određeni ljudi posežu za stranim rečima i konstrukcijama koje u krugu svojih poznanika nikada ne koriste.

Zamislite jednu izjavu trenera posle utakmice. „iako ovo nije bila takmičarska utakmica nije mi drago što smo izgubili, razlog poraza je u lošoj tranziciji naših spoljnih igrača u samom početku napada, koje nisam ni čestim rotacijama uspeo vratiti u utakmicu, osim toga nismo uopšte mogli kontrolisati skok“. Naravno bolje je biti jednostavan i razumljiv, što naravno ne garantuje potpuno izbegavanje grešaka, ali toga se ne terba plašiti.

Govorite onako kako ste naučili u svom okruženju i školi.

Drugi preduslov za uspešno komuniciranje je kompetentnost, što podrazumeva da treba biti osposobljen za određeno područje, ili bar biti solidno obavešten o temi koja može biti predmet razgovora.

Znači li to da ne treba učestvovati u razgovoru, ako nisi kompetentan za određene teme? Naprotiv, treba slušati, jer slušanjem kompetentnih sudionika može se izvući najveća korist.

### **Uslovi dobre komunikacije**

Da bi komunikacija bila uspešna treba ispuniti tri uslova:

- Kompetentnost,
- Koherentnost i



#### - Kongruentnost

Kompetentnost je sposobnost da se odabere način komuniciranja primeren vremenu i prilici (ako neko kaže hvala, normalno je uzvratiti sa molim ili nema na čelu).

Takvim vidom komunikacije može se uspešno ostvariti dobar utisak.

Koherentnost označava stanje međusobne povezanosti, onoga što je bilo, što će biti, sa onim o čemu se trenutno vodi razgovor.

Primer razgovora trener – igrač:

Igrač: „Hoće li igrati Janko i Marko“?

Trener: „Nisam odlučio, ali mi nisi dao odgovor na pitanje“.

Očigledno je da igrač nije odgovorio na trenerovo pitanje i takav razgovor ne može se nazvati koherentnim nije bio međusobno povezan. Igrač nije odgovorio na trenerovo pitanje, ili je želio da sakrije povredu ili nije hteo reći da je zdrav ,bojeći se da ipak ne bude u sastavu tima.

Kongruentnost ( podudarnost) predstavlja usklađenost iskrenost i usmerenost ka zajedničkom cilju. Kongruentna konverzacija nije nadmetanje dva ili više sagovornika, nego zajedničko nastojanje da se dođe do cilja.

Trener:“Oosećaš lio bolove u kolenu?“

Igrač: „Još malo me boli, mislim da oporavak ide dobro“).

Trener: „Misliš li da bi mogao zaigrati u nedelju?“.

Igrač: „Verujem u to, ako imate teškoća sa sastavom tima i mislite da bih mogao nastupiti stisnuo bih zube i zaigrao“.

Trener: “Znam da ti nije lako da dve nedelje ne igraš, ali ne bih hteo da te požurujem pa da pogoršaš povredu“

Ovakva konverzacija vodi zajedničkom cilju, odluci zaigrati ili ne zaigrati, pri čemu trener iskazuje saosećanje i brigu za igračeve probleme.

#### **Načela dobre komunikacije**

„Neka rečima bude tesno, a mislima široko“ govorio je veliki Maksim Gorki, ali nažalost ovog načela malo ko se pridržava. Doprinos komunikaciji treba biti toliko koliko zahteva svrha izlaganja. Mnogi se ne mogu obuzdati kada stanu ispred mikrofona i kamere.

#### **Načelo kvaliteta**

Ovo načelo može se svesti na izbegavanje tvrdnji za ono za šta ne postoji, što nije provereno, drugim rečima treba izbegavati laži.

#### **Načelo načina komuniciranja**

Način komunikacije određen je tipom odnosa, između trenera i sportiste, odnosno tipom rukovođenja.

Prvi način komunikacije primeren je trenerima koji su skloni autoritativnom načinu ponašanja, u kome trener pokazuje čvrstoću i gde sekomunikacija odvija vertikalno, odozgo prema dole, odnosno jednosmerno.

Drugi tip trenera je demokratski ili uključujući u kome trener deo ovlašćenja, prenosi na ekipu. Komunikacija je horizontalna i dvosmerna.

Treći način komuniciranja je slobodni način, on je prihvatljiv samo kod visoko svesnih sportista, i to više kod individualnih sportista, nego kod sportista u kolektivnim igrama.

Način na koji se govori veoma je bitan, treba govoriti jasno, sređeno, bez dvosmislica i stranih reči, takve poruke ostaju duže u sećanju onima kojima su upućene.

Osobito je važno da se govornik ne ističe prečestim veličanjem svog „lika i dela“, stalno ponavljajući „ja, pa ja“

Igrači koji imaju dobar odnos sa trenerima imaju posebne privilegije, ukazuje im se više pažnje i njihovi interesi i ideje lakše se ostvaruju. Loš, indiferentan ili čak neprijateljski odnos sa trenerom stvara gubitničku atmosferu za sve sudionike.

Zamerke je najbolje reći u „četiri oka“, samo ponekad pred igračima, a nikada preko medija.

Izjava da igrači nisu u dobroj formi, da nisu dovoljno inteligentni neprimerene su dobrom treneru. Dobar trener nema „predebelih“ ili nepripremljenih igrača, a vrhunskim sportom ne mogu se baviti neinteligentni igrači.

U ovom kontekstu interesantno je iskustvo i praksa bivšeg francuskog igrača i sadašnjeg trenera Didijea Dešampa, da svake godine u timu izabere tri lidera, izbor je ciljan prema igračkim karakteristikama, jedan zbog tehničkih kvaliteta, drugi zbog fizičkih mogućnosti, a treći zbog pozitivne uloge u svlačionici. Četvorica bi bila previše, a dvojica bi dovela do antagonizma objašnjava svoju ideju Dešamp. Ekipa dobro funkcioniše kada su dvojica od njih trojice u vrhunskoj formi.

Veoma je važna komunikacija između trenera mlađih kategorija i roditelja u nameri da se poboljšaju tretman svog deteta u klubu. Takvom komunikacijom roditelji prave jaz između svog deteta i ostale dece, i ne doprinose dobroj saradnji deteta i trenera, jer trener gubi autoritet u detetovim očima, ako prihvati roditeljske pritiske, ili gubi simpatije deteta, ako ih ne prihvati. Na kraju gube svi, jer nisu ispoštovali osnovne preduslove načela dobrog komuniciranja

### **Neverbalno komuniciranje počinje slušanjem**

Dok neki ljudi imaju problem sa govorenjem, nekima je problem slušanje. Koliki je odnos između govorenja i slušanja?. Ovisi o veličini skupine. Dva sagovornika podeliće vreme slušanja i govorenja na pola. Aktivniji i dominantniji govoriće više, pasivniji i iskusniji više će slušati. Ne kaže se uzalud „ govorenje je srebro, a slušanje je zlato“.

O značaju slušanja rimski filozof Epiktet rekao je : „ priroda je dala čoveku jedan jezik, ali dva uva“, da bi dvostruko više slušao nego govorio.

Zašto je važno slušati?. Zato da bi dobili informaciju i da bi sagovornika pripremili na prijem informacija koje mu želite preneti. Jedno od osnovnih načela dobre komunikacije je da dok jedan govori ostali slučaju.

### **Komunikacijski bonton**

Za uljudno komunikacijsko ophođenje neophodne su „ četiri čarobne reči“: hvala, izvolite, molim i oprstite.

Predstavljanje, oslovljavanje, pozdravljanje, zahvaljivanje predstavljaju model uljudnog komunikacijskog ponašanja

### **Kako nekome telefonirati**

Od kada je mobilni telefon „ušao“ u naš život moraju se uvesti novi, sadašnjem vremenu primereni komunikacijski standardi. Kada se naziva sagovornik treba uljudno pozdraviti, upitati da li je pri telefonu gospodin „ N“ i predstaviti se. Ako ste dobili poruku od kolege, prijatelja, čak i nepoznatog, obavezno odgovorite na poruku, ignorisanje takvih poruka izaziva jasan utisak, niste mi važni.

## **Konferencija za novinare**

Sportski treneri i čelnici kluba često su u prilici da nastupaju na konferenciji za novinare. Utakvim situacijama treba ispunjavati određene predušlove:

- Korektan jezik,
- Kompetencija,
- Koherencija,
- Kongruencija

Navedeni termini obrazloženi su u ranijem tekstu).

Prvo komunikacijsko načelo zahteva: količina, kvalitet, način dobre verbalne komunikacije pre svega zahteva izbegavanje oveštalih fraza.

- „po meni“,
- „pa dobro, moram priznati da smo bili jači“,
- „igrači su ispunili sve dogovoreno“ (kada se pobedi,
- „igrači nisu ispunili dogovoreno ( kada se izgubi“),

Sudionik konferencije - trener mora znati da ne govori o sebi, izuzev ako pitanje nije upućeno direktno njemu.

Javnost ne zanima samo trenerova uloga, nego uloga svih sudionika u igri.

Inače česta je situacija da se želi na svoj račun nagomilati što više zasluga

Osobito je važno na konferenciji za štampu sačuvati osmeh. Na dobru komunikaciju utiče opšti estetski izgled, bez napadnih detalja odeće i dr. U praksi je česta situacija prekida verbalne komunikacije sa štampom ( „ silensio stampa“), najčešće kao izraz nezadovoljstva sportista, trenera i čelnika kluba prema novinaru. Treba imati u vidu da je nezadovoljstvo najčešće izazvano lošim izveštavanjem sa utakmica. Svi ipak na kraju shvate, neki pre neki posle, da tako gube svi, a sport najviše.

Dobra iskrena i istinita komunikacija mogla bi da reši mnoge probleme.

## **Polemika - klizavo područje komunikacije**

Pod pojmom polemika podrazumeva se prepirka u medijima. Faktički to je verbalni sukob, sučeljavanje srgumentima. Ako toga nema nema polemika se može pretvoriti u svađalačku galamu i vređanje.

Polemiziranje ili eristika( grčki eri - prepirka) uključuje moralnost, ali ne potire lukavost svojstvenu veštım političarima.

Veliki njemački pisac Gete mudro je izjavio“ nemoj da budeš uvučen u prepirku, jer u prepirci ućeni postaju neznalice, kada se prepiru sa nezalicama“. Polemika je po definiciji borba i prepirka. Nije naravno pametno početi polemiku sa nedoraslim protivnikom, ali još je lošije ne odgovoriti na neargumentovan napad, jer bi površni posmatrač mogao zaključiti da je nedorasli rival u pravu i da je pobedio „ bez borbe“. Sportisti, treneri i čelnici klubova ne bi trebali ulaziti u polemiku, ako nisu bolji od protivnika (jmaju bolje argumente) u veštini polemiziranja. Ako prihvate ponuđenu polemiku, ili ako je ne mogu izbeći za to se treba dobro pripremiti.

## **Šta sprečava dobru komunikaciju**

Mnoga istraživanja vršena su u pravcu da se iznađu problemi u komunikaciji i načini kako bi se peoblemi mogli otkloniti. Istraživanja su provedena sa fudbalskim trenerima, ali ta istraživanja nemaju veću vrednost, jer su sprovedena na malom broju uzoraka.

Problem:

Komunikacija u sportu veliki je problem igrača, a naročito trenera koji vode komunikaciju sa klupskim čelnicima, igračima, medijima i navijačima.

Cilj:

Cilj je ustanoviti šta je najveći problem i ko čini najviše problema.

Predpostavka :

Razlog lošoj komunikaciji je fudbalski trener, njegova nestručnost, fudbalska i komunološka, sudionika u klubu, predsednika i njegovih saradnika i novinara van kluba.

### **Šta treba učiniti da bi se povećao kvalitet komunikacija?**

Najveći broj trenera ispitanika u anketama su dali relativno slične odgovore, koji se mogu svesti na najčešće:

- više tolerancije,
- imamo jedan život probajmo ga ulepšati,
- sport bi čoveku trebao doneti sreću, pa svi treba da radimo u tom pravcu
- podići komunikaciju na viši kulturološki nivo, a sport svesti na igru, veselje i zabavu.

Drugi deo odgovora može se svesti na :

- potrebu poštovanja pravilnika i propisa utemeljenih na moralnim načelima,
- da akteri u fudbalu ne gledaju isključivo vlastite interese da se međusobno uvažavaju.

Treći deo odgovora anketiranih trenera može se svesti na potrebu obrazovanja“ svih u klubu i oko kluba čiji je interes dobra komunikacija između kluba i medija“, što ukazuje na činjenicu da postoji savest o značaju dobre komunikacije, a to je korak napred uz želju da se piše objektivno.

Anketirani treneri kao ključni problem vide u predominaciji privatnih i političkih interesa menadžera, a u manjem obimu klupske opozicije i preambicioznih roditelja.

### **Poverenje i kako ga steći**

Bez posebnog istraživanja poznato je da su odnosi između sporista( igrača i trenera) i novinara ne samo važni, nego često i presudni za nečiju karijeru (češće kod sportista) ako je komunikacija dobra.

Da bi se stvorio pozitivan odnos između sportista i novinara potrebno je ispuniti neke pretpostavke:

1. Međusobno poštovanje neovisno o poslovnim odnosima (trener trenira klub  
A – novinar piše samo o klubu B za obojicu je opšta ocena da su korektni poslovni ljudi).
- 2 Međusobno uvažavanje na osnovu stručnosti.  
(ako novinar pokaže da razume sportsku struku, u svakom pogledu, a sportista poznaje medijske zahteve, ili se bar trudi da nešto od toga želi da dozna, otvara se put za sticanje poverenja
- 3 Poštovanje dogovora

Ako sportista zatraži embargo ( stavi veto - zabranu) na objavljivanje informacije do određenog vremena, novinar će zadobiti poverenje ako se pridržava dogovora, u protivnom novinar koji se ogлуši o zabranu sigurno će oslabiti vezu sa sportistom trenerom ili sportskom institucijom koja je bila u tom odnosu. U nekim zemljama takvo upozorenje ima gotovo zakonsku snagu. Prelaz sa položaja korektnog odnosa prema prijateljskom između sportiste trenera i novinara veoma je složen i najčešće ne uspeva. Takav odnos može uspeti ukoliko privatno poznanstvo postoji pre nego što su postalispportista, trener i novinar.

### **Sportsko poznanstvo**

Novinari koji su to postali posle završetka sportske karijere mogu lakše zadobiti poverenje. U svakom slučaju ranije sportsko poznanstvo može biti vrlo značajno za uspostavljanje korisnih odnos za sportistu i novinara.

### **Karakteristike trenera**

Često se može čuti da je trener čovek koji u subotu zna šta će se desiti, a u ponedeljak objasni zašto se to nije desilo. Trenerska profesija nije više vezana samo za teren igrača i ekipu. Danas trener mora komunicirati sa medijima, sponzorima, navijačima, ali i ličnim primerom pokazati igračima, kako se treba ponašati i predstavljati u okruženju. Poznavanje komunoloških i markentiških veština može mnogo pomoći svakom treneru, jer da li je neko dobar trener u radu na terenu nije i garancija za uspeh. Stvaranje pozitivnog imidža treneru pomaže verbalna i neverbalna konverzacija.

### **Za stvaranje pozitivnog imidža trenera potrebno je**

- Izgled trenera (uvek uredan i čist),
- Komunikacijski bonton i sportska kultura osnova su za stvaranje imidža svakog trenera,
- Stil ( vrhunski trener mora posedovati svoj stil),
- Znanje ( trener mora stalno proširivati svoje znanje, jer ko ima znanje ne zna za strah,
- Sposobnost komuniciranja ( trener ne mora biti veliki govornik, ali treba govoriti razumljivo)
- Kvalitetna komunikacija sa medijima ( nema velikih i malih medija svi mediji su značajni)
- Poštovanje svih ljudi u okruženju i uopšte ( na taj način trener šalje pozitivne poruke),
- Autoritet kod igrača ( stvara se znanjem disciplinom poštenjem i pravednošću)
- Sportski uspesi (potvrđuju i daju kredibilitet stvorenom imidžu).

Uspešanog trenera čine i javna komunikacija, poštovanje kolega, kodeks ponašanja u odnosu na medije i ostale profesionalne zahteve. U toku svog rada trener u obrazovnom pogledu treba primenjivati mere motivacije, stimulaciji mobilizacije. Mere koje poduzima trener u pravcu efikasnije motivacije trebaju biti krajnje osećajne, a poruke jednostavne i prepoznatljive. Očigledno je da u radu sa igračima treba negovati i što više primenjivati egzaktno pokazatelje, jer objektivne povratne informacije podjednako pozitivno utiču i na motivaciju, stimulaciju igrača tokom rada i igranja. Neosporno je da je osiguranje

samopouzdanja preduslov za napredovanje u sportu. Osnovni uslov za „strogu“ ali prijatnu radnu atmosferu je trenerova motivisanost za rad , njegovo raspoloženje spremnost za komunikacije, slušanje i odgovaranje na pitanja. Igrači registruju „stanje“ trenera i na njega reaguju. Dobro raspoloženje trenera pozitivno deluje na „ stvaranje“ prijatne radne atmosfere.za rad. Nastup nedovoljno motivisanog bezvoljnog ili razdražljivog i osornog trenera nije garancija za stvaranje povoljne i zdrave atmosfere za rad i za uspešno provođenje treninga.

### **Komunkacija sa igračima**

Ako trener želi da ga njegovi igrači pažljivo slušaju i razumeju mora:

- da ima dobar verbalni nastup,
- u obraćanju mora biti odmereni i slikovit u govoru,
- da vodi brigu o informaciji koju plasira, dikciji, poruke igračima moraju biti kratke, pune poruke za pamćenje,
- poruke moraju biti socijalne ( koje povezuju ljude),
- po mogućnosti poruke trebaju da budu originalne, raznovrsne, sugestivne, a neke zavisno od situacije i potrebe „agresivne“

### **U kriznim situacijama trener ima važnu ulogu**

- da bude stručan, pravičan i iskren,
- da bude pažljiv srdačan i strpljiv,
- da veruje i razvija veru u zajednički rad i uspeh,
- da kod sportista uspostavlja duhovnu atmosferu,
- da otkloni krizu rezultata.

Prosto rečeno trener mora da zrači optimizmom, radnom energijom ,sa verom da se zajedništvom dolazi do uspeha. Trener mora uvek da brine o igračima, a posebno u tzv.“ kriznim situacijama“

### **Trener kao komunikator**

Saradnja između trenera, sportista, novinara (medija)i čelnika kluba je osnova za uspešan rad. Saradnja između ovih struktura ne sme biti jednostrana mora biti dvosmerna, bazirana na pretpostavci da će posle trenerovih saveta i pouka igrači nešto menjati u odnosu na trenerove savete. Očigledno je da je dobro funkcionisanje na relaciji trener - igrač (interakcija, međusobno delovanje između igrača i trenera) centralno pitanje. Interakcija se zasniva na međusobnom odnosu između trenera i igrača sa zajedničkim ishodištem, gde trener šalje signale koje igrači moraju da razumeju. Želja je svakog trenera i sportiste da bude uspešniji, da se dopadne navijačima, treneru, upravi i javnosti. Da bi u tome uspeli sudionici u sportu trebaju poznavati i koristiti osnovne oblike markentiške komunikacije, sa ciljem da prenose željene pretpostavke o sebi.

Osnovni oblik markentiške komunikacije:

- lični kontakt,
- odnos sa javnošću,
- publicitet

Lični kontakt:

- ponašanje, odevanje, retorika,

- pokušati da se izgradi "lični stil" kao preduslov za pravilno komuniciranje sa okolinom.

Komunikacija putem ličnih kontakata ima pravila koja treba poznavati, a najznačajnija su:

- pokaži da ti je stalo do sagovornika i svih onih sa kojima si u kontaktu, da želiš komunikaciju sa njima i da ti je stalo do zajednice u kojoj živiš,
- budi pozitivan (ljudi vole pozitivno razmišljanje, naglasi dobre stvari, veruj u buduće bolje rezultate),
- izbegavaj uvredljiva poređenja sa svojim konkurentima,
- ne govori isključivo o problemima,
- govori o rešenjima boljoj budućnosti, sportskim uspesima, novoj pobedi.

Javnost ima sposobnost da prozre lažna i nerealna obećanja o pobedama i vrhunskim rezultatima, budi realan, a opet optimist

### **Publicitet**

Nedostatak publiciteta ostavlja sportiste i trenere na margini, dok sa druge strane prevelik publicitet izaziva podozrenje i negativne emocije kod okoline i šire.

### **Kako se približiti treneru?**

Trener ima veliki uticaj na uspeh ekipe i na karijeru igrača. Da bi igrač bio uspešniji treba da zna kako se može približiti treneru.

### **Pitanje međusobnog poverenja i poštovanja**

Da bi igrači ostvarili što kvalitetniji odnos sa trenerom treba da se pridržavaju nekih poznatih pravila:

- ako imaš problem iznesi ga, ali sa poznatim stavom i načinom rešenja,
- pokaži poštovanje prema trenerima, oni će to isto učiniti prema tebi,
- nemoj preskakati trenera kada su u pitanju problemi, nemoj se obraćati „višoj instanci“ ako se nisi konsultovao sa trenerom, na taj način iskazuješ nepovremenje prema treneru, a to može uticati na pogoršavanje vaših odnosa,
- podeli svoje snove i ambicije sa trenerom, mnogi treneri se u odabrali ovaj poziv, jer vole pomagati i voditi sportiste,
- promisli pre nego izneseš treneru svaku ideju, koja ti padne napamet, postati ćeš prenaporan, jer je trener preokupiran, osim što se bavi treninzima, i ostalom klupskom problematikom. Na kraju zapamti ti nisi jedini igrač kojim se trener bavi.

### **Sportista - klub - mediji**

Medije treba doživeti kao mogućnost besplatnog plasiranja svojih poruka milionskom auditorijumu.

Bez obzira šta misliš o medijima treba znati da će te širi krug prijatelja sporta i šira publika upoznati kroz tvoje obraćanje medijima preko kamere i razgovora sa novinarima. Treba se kvalitetno pripremiti za odnose sa medijima, jer to može imati dugoročne posledice za tvoju pozitivnu ili negativnu karijeru. Najznačajnije

je da u odnosima sa medijima uvek budeš smiren i pristojan, nikada svadljiv, prebučan.

#### **Kada si u kontaktu sa novinarima:**

- razmisli pre nego što počeneš govoriti,
- nemoj izmišljati odgovore,
- nemoj govoriti protiv kluba, saigrača grada u kojem igraš i sportskih radnika,
- nemoj odgovoriti na hipotetična (pretpostavke) pitanja,
- nemoj dozvoliti da ti „stave reč u usta“, koristi svoje reči,
- nemoj dozvoliti da novinar ima potpunu inicijativu, usmeri pravac i ton razgovora,
- ako je u fokusu razgovora negativna tema, pređi je što pre moguće,
- nikada nemoj koristiti i ponavljati negativne reči, jer ćeš ih učiniti još upečatljivijim,
- kada si kriv - priznaj, priznavanje greške doprinosi tvojoj verodostojnosti,
- prihvati eventualnu uvredu, odluči šta želiš postići razgovorom i iskoristi to kao „odskočnu dasku“ da plasiraš svoju poruku,
- ni u bilo kojoj situaciji nemoj biti sarkastičan, zloban i zajedljiv,
- ne upiri prstom u novinara, kako bi naglasio svoj stav, to se može shvatiti kao pretnja,
- ako osetiš da gubiš nerve duboko udahni pa nakon toga odgovori na pitanje,
- zapamti u strpljenju je genijalnost.

#### **Kako se ponašati kada daješ izjavu za radio:**

- kada od tebe traže izjavu za radio, nikada nemoj reći „da nemaš komentar“,
- ako te novinar zamoli telefonom za izjavu ili intervju, a ti nisi spreman zamoli novinara da te nazove malo kasnije ili ti nazovi njega,
- nastoj da tvoji odgovori budu kratki i jednostavni,
- prije razgovora dobro je malo neobavezno porazgovarati sa novinarom, na taj način dobićeš malo vremena, za ono šta ustvari želiš reći,
- kada razgovaraš sa novinarom, uvek nastoj da sa njim održavaš stalni vizuelni kontak (oči u oči).

#### **Kada te očekuje nastup na televiziji:**

- prilagodi se njenom programskom usmerenju,
- razmisli šta je povod da baš tebe pozivaju u emisiju,
- razmisli o publici koja gleda tu emisiju,
- raspitaj se o voditelju emisije i njegovom načinu vođenja emisije, kako ne bi bio iznenađen nekim pitanjima



- pre emisije pripremi najviše tri stvari koje želiš istaknuti i njih možeš više puta ponavljati, kako bi ih gledaoci bolje zapamtili,
- budi svestan da na televiziji ljudi ne izgledaju sasvim prirodno, televizija delimično menja izgled ljudi, zato pazi kako ćeš se obući,
- odelo nastoj prilagoditi prilici i tipu emisije, kako odeća i njezini detalji ne bi odvlačili pažnju gledalaca od suštine razgovora,
- nastoj davati intervju u prirodno radno - sporstkom okruženju,
- bolje ćeš izgledati ako stojiš, nego kada sediš.

Generalno gledano glas, znak i pokret su najčešća sredstva komunikacije. Polazište svakog sudionika u komunikacijskom procesu je da bude razumljiv i shvaćen te da svoju poruku iznese na najugodniji mogući način. Evo nekoliko univerzalnih pravila komauniciranja:

- omogući sagovorniku da iskaže svoju misao,
- nemoj samo ti da govoriš, jer ako sam govoriš ne možeš čuti šta drugi govore,
- skoncentriši se na ono što drugi govore,
- budi strpljiv i ne prekidaj sagovornika,
- sputavaj svoj temperament, jer u ljutnji reči dobijaju drugačiji smisao,
- postavljalj pitanja s vremena na vreme i tako učini razgovor još jasnijim.

#### **Osnovne pretpostavke dobrog komuniciranja:**

1. jasnoća,
2. celovitost - ako poruka nije celovita, deo (pogrešno shvaćene) poruke može prouzrokovati više štete nego da nije uopšte emotivna,
3. jezgrovitost - zgusnuta, ali uvek jasna poruka, uvek je bolje nego preopširno izlaganje sa mnogo opisa i nepotrebnih fraza,
4. konkretnost - treba izbegavati apstraktne forme izražavanja,
5. tačnost - da sve događaje opiše na najkorektniji način.

#### **Uloga trenera:**

Da bi bio uspešan vođa trener mora imati tri različite sposobnosti:

1. stručna fudbalska znanja,
2. organizacijske sposobnosti,
3. socijalne veštine - veština saradnje sa ljudima.

Pod socijalnim veštinama podrazumeva se veština komuniciranja, veština uspešnog obučavanja sportske veštine, veština motivisanja, veština upravljanja grupom itd.

Posebno je potrebno naglasiti da trener ima obrazovnu ulogu prema igračima ne samo kao sportistima nego i uopšte.

#### **Interakcijsko - komunikacijski aspekt obrazovanja**

Obrazovanje je proces koji u najvećoj meri određuje kvalitet odnosa.

Obrazovanje sportista, kao interakcijsko - komunikacijskog procesa zasniva se:

1. na međuljudskom odnosu trenera i sportiste. To nije površan, već dubok odnos dva čoveka u koji ulaze svim svojim bićem, svojim emocijama, načinom razmišljanja itd.
2. Zasniva se na saradnji tj, na zajedničkom radu u kojem učestvuje, iako nisu u ravnopravnom odnosu.
3. Zависи od interakcije i komunikacije između trenera i sportiste. Važno je da se oni razumeju, da je trener spreman da način komunikacije prilagodi sportisti, i da je sportista spreman da prihvati sadržaj trenerove poruke.
4. Trener i sportista aktivni su u komunikaciji, iako trener ima veću ulogu.
5. Trener utiče na sportistu i sportista na trenera. Način trenerovog ponašanja dosta zavisi od toga kako se ponaša sportista.

#### **Elementi uspešnog odnosa trener – sportista**

1. Međusobna naklonost, ako je narušena nema uspešne saradnje, pa ni ostvarivanja postavljenih ciljeva i zadataka.
2. Poznavanje, trener treba poznavati sposobnosti sportista njegovo zdravstveno stanje, interes, ambicije, namere, želje, porodične probleme u školi, poslu itd.
3. Sličnost interesa.
4. Sličnost stavova i vrednosnog sistema.
5. Sličnost socijalnog porekla, odgovarajuće metode rada.

#### **Kako biti uspešan trener dece fudbalera:**

1. treba se usmeravati na ono što deca rade dobro, a ne na greške, često odaj priznanje i pohvali dečaka uz tapšanje i osmeh,
2. pohvale prenosi iskreno, reaguj i na neuspešan pokušaj, ali na ohrabrujući način,
3. razvijaj realna očekivanja u skladu sa uzrasnim periodom deteta i nivou njegovih sposobnosti,
4. nagrađuj zalaganje koliko i uspeh, ako ne više,
5. usmeri se na obučavanje i vežbanje veština, trening treba organizovati na način da bude raznolik u aktivnostima i da svaki pojedinac bude uključen u aktivnosti, poruke moraju biti kratke i jasne,
6. prilagoditi aktivnosti dece, a ne decu aktivnostima, na taj način deca će sticati više iskustva i moći će zapažati svoj napredak,
7. dok deca ne steknu određeni nivo veština treba reagovati samo na najočitije prekršaje pravila igre,
8. pohvali korektno tehničko izvođenje i kada nije dovelo do željenog rezultata,

9. ostvari odnos u radu da se dečaci ne boje isprobavanja novih veština, gledaj na grešku kao na normalan deo procesa obučavanja i budi pun ohrabrenja,
10. širi entuzijazam, dobro raspoloženje i pozitivno razmišljanje, smeši se pričaj sa decom, slučaj ih!

# BIOGRAFIJA

Dušan Radoja rođen je 1938 godine u Livnu gde je veoma rano postao prvotimac FK "Troglav" člana prestižne Republičke lige B i H. Posleje završene gimnazije odlazi na studije u Beograd. Po završetku studija dolazi u FK „Čelik“ iz Zenice gde počinje da se bavi trenerskim pozivom. Ceo život posvećuje fudbalu, gde punih 40 godina radi kao profesionalni trener U početku kao i mnogi mladi treneri radi sa mlađim uzrasnim kategorijama, ali istovremeno obavlja dužnost pomoćnog trenera i trenera golmana. Posle dvogodišnjeg rada u FK „Čelik“ dobiva ponudu da preuzme trenersku ulogu u

F K „Leotar“ iz Trebinja člana Druge savezne lige grupe Zapad gde kao najmlađi profesionalni trener do tada u našem vrhunskom takmičenju, provodi dve veoma uspešne, sezone. Na poziv Fk „Čelik“ vraća se u Zenicu na funkciju trenera prvog tima koji je u međuvremenu postao član Prve savezne lige Jugoslavije. Sledećih 10 godina provodi u Zenici vršeći razne funkcije u klubu. Kao član stručnog štaba kluba dvostruki je pobednik Srednje evropskog kupa najstarijeg međunarodnog klupskog takmičenja na svetu.

Kada se povede razgovor o proteklom radu posebno se rado seća rada sa mladim uzrasnim kategorijama, a posebno je ponosan na osvajanje Omladinskog kupa Jugoslavije, kada su prvi uspeli da razbiju dominaciju velike fudbalske četvorke bivše Jugoslavije, sa dečacima selektiranim iz dve zeničke osnovne škole.

Izuzetno aktivno učestvovao je u svim aktivnostima Fudbalskog saveza BiH, kao aktivni učesnik kampova fudbalske škole BiH ili kao predavač. Već tada mladi trener

FK „Čelik“ skrenuo je pažnju na sebe, pa je često bio član stručnog štaba ili trener reprezentativni mladih selekcij Jugoslavije uz selektore Miljanića, Mladinića i Vilotića.

U toku dugogodišnje karijere bio je trener više ligaških klubova, a posebnim uspehom smatra uvođenje FK "Mladost" iz Bačkog Jarka, kluba iz malog vojvođanskog sela u fudbalsku elitu nove Jugoslavije u Prvu "B" ligu. U toku aktivne karijere angažovan je kao predavač po pozivu na Kadrovskom centru Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu, a tu saradnju nastavio je i posle odlaska u penziju.

U toku aktivnog trenerskog rada pojavio se u stručnoj literaturi sa nekoliko knjiga koje

„Golman je golman“ u kojoj se tretira problematika obučavanja i treniranja golmana, 2000 god.knjiga „Kroz obuku do igre, 2007god. izlazi knjiga „Elementi

tehnike - baza fudbalske igre“, 2010 zajedno sa poznatim trenerom Ljupkom Petrovićem izdaju knjigu „Trenerov put ka uspehu“. Dušan Radoja živi u Beogradu i dalje prati sva zbivanja koja se dešavaju u radu sa mlađim uzrasnim kategorijama.

# LITERATURA

Izvodi sa predavanja za „ A“ „ B“ i profi licence

UEFAškole FSS za licenciranje trenera

Marčelo Lipi, Roberto Mančini, Franko Ferara, Hoze Luis Serano

Alberto Zakeroni, Francisko Bujo, Ivan Vucov, Viktor Sevijanov

Siniša Mihajlović, Milovan Đorić, Milorad Kosanović

Prof. dr Veljko Aleksić

Fudbal, istorija, tehnika, taktika, fizička kondicija i metodika

Beograd 2000

Prof, dr Veljko Aleksić, mr Aleksandar Janković

Fudbal, istorija, teorija, metodika

Beograd 1996 fvf

Prof. dr Vladimir J. Koprivica

Osnove sportskog treninga

Beograd 1997 izdanje autor

Ivan Toplak

Savremeni fudbal i njegove tajne

Beograd 1985, Sportska knjiga

Prof. dr Radivoj Radosav

Fudbal, tehnika, metodika, vežbe

Novi Sad 1992 Fakultet fizičke kulture

Prof. dr Stanimir Joksimović

Teorija tehnike i treninga fudbala

Niš 1997

Rastislav – Rade Matić

Fudbal, metodika obuke, usavršavanja i treninga fudbalske igre

Sarajevo 1998

# Sadržaj

<b>UVOD .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Opšta pristupna razmatranja.....</b>	<b>9</b>
1.1 Faktori koji utiču na razvoj fudbalske igre .....	11
1.2 Ciljevi, zadaci i osnovna načela sportske pripreme mladih fudbalera .....	13
<b>2. Pojam selekcije, selektivne metode i osnovni selektivni kriterijumi</b>	<b>15</b>
2.1 Metodi u selekciji mladih fudbalera.....	18
2.2 Osnova podela mladih fudbalera u okviru starosne strukture .....	19
<b>3. Osnovni principi u radu sa fudbalerima početnicima .....</b>	<b>23</b>
3.1 Pojam senzitivnih faza .....	25
3.2 Fizička priprema fudbalera .....	25
<b>4. Obučavanje i treniranje elemenata fudbalske igre .....</b>	<b>43</b>
4.1 Osnovne karakteristike procesa obučavanja fudbalske tehnike.....	44
4.2 Osnovni pravci procesa treniranja (usavršavanja) tehnike igre.....	45
4.3 Metod usložnjavanja spoljnjih okolnost .....	45
4.4 Metod vežbanja pri različitim stanjima organizma .....	45
4.5 Opšte metodičke napomene.....	46
4.6 Tehnička priprema fudbalera u skoroj budućnosti.....	53
<b>5. Značaj i uloga trenera u trenažnom procesu.....</b>	<b>55</b>
5.1 Osnovni principi koji se odnose na fudbal u najmlađim kategorijama .....	56
5.2 Osnovni principi tehničke obuke .....	56
5.3 Princip racionalnosti i korisnosti tehničke pripreme.....	57
5.4 Osnovni principi fizičke pripreme .....	57
5.5 Princip usmerenosti i racionalnosti fizičke pripreme.....	58
5.6 Princip valovitosti i progresivnosti opterećenja .....	59
5.7 Princip cikličnosti trenažnog procesa .....	60
5.8 Taktička priprema .....	61
<b>6. Formiranje i organizacija fudbalske klupske škole .....</b>	<b>69</b>
6.1 Selekcija igrača po uzrasnim kategorijama .....	70
6.2 Osnovni programski zadaci fudbalske škole .....	78
6.3 Organizacija i selekcija stručnjaka u klubu .....	81
6.4 Treneri u fudbalskoj školi .....	83
6.5 Organizacija programiranja i planiranja rada.....	86
<b>7. Ciljevi i zadaci pripreme najmlađih polaznika fudbalske škole .....</b>	<b>91</b>
7.1 Program pripreme najmlađih učesnika škole fudbala.....	92
7.2 Driblinzi i finte .....	119

7. 3	Vežbe i igre stabilnosti.....	125
7. 4	Vežbe za dečake uzrasta 10-12 god.....	127
7. 5	Program i metodika rada početne selekcije U-7 i U-8.....	143
<b>8.</b>	<b>Program i metodika tehničke pripreme.....</b>	<b>147</b>
8.1	Program tehnike kretanja bez lopte.....	147
8. 2	Metodski postupak u obučavanju tehničkog elementa.....	148
8. 3	Igra glavom (udarci glavom).....	159
8. 4	Oduzimanje lopte od protivnika.....	161
<b>9.</b>	<b>Program i metodika fizičke pripreme.....</b>	<b>165</b>
9. 1	Fleksibilnost.....	165
9. 2	Koordinacija.....	166
9. 3	Brzina.....	167
9. 4	Snaga.....	168
<b>10.</b>	<b>Program i metodika taktičke pripreme.....</b>	<b>169</b>
10. 1	Taktički zahtevi vezani uz obučavanje tehničkih elemenata.....	169
10. 2	Individualne akcije.....	170
<b>11.</b>	<b>Program i metodika rada pred pionira U-9 i U-10.....</b>	<b>171</b>
11. 1	Program i metodika tehničke pripreme.....	174
11. 2	Metodski postupak u obuci tehničkog elementa.....	177
<b>12.</b>	<b>Program i metodika rada mlađih pionira U-11 i U-12.....</b>	<b>191</b>
12. 1	Driblinzi (zavaravajući pokreti).....	194
12. 2	Igra glavom (udarac glavom).....	200
12. 3	Program i metodika fizičke pripreme.....	203
12. 4	Program i metodika razvoja taktičke pripreme 11 - 12.....	207
12. 5	Vežbe za razvoj saradnje igrača uzrasta 11 – 12 god.....	208
<b>13.</b>	<b>Program rada sa pionirima uzrasta U - 13 i U - 14 godina.....</b>	<b>213</b>
13.1	Program i metodika tehničke pripreme U13 i U14.....	215
13.2	Driblinzi sa zaustavljanjem lopte ("kočenjem" lopte).....	224
13. 3	Razvođenje lopti.....	226
13.4	Elementi odvođenja lopte (Prijem lopte u kretanju).....	229
13. 5	Klizeći start.....	230
13. 6	Fintiranje.....	231
13. 7	Program i metodika fizičke pripreme.....	232
13. 8	Program taktičke pripreme pionira.....	236
<b>14.</b>	<b>Program rada i metodski postupak u radu sa kadetima U-15 i U-16 ...</b>	<b>245</b>
14. 1	Program i metodika tehničke pripreme.....	247
14. 2	Program tehnike kretanja sa loptom.....	250
14. 3	Razvoj motoričkih osobina kod kadeta.....	255
14. 4	Taktička priprema kadeta U-15 i U-16.....	258
<b>15.</b>	<b>Program i metodika rada sa juniorima U-17 i U-18.....</b>	<b>263</b>
15. 1	Fizička priprema juniora.....	263



15. 2 Taktička priprema juniora .....	267
<b>16. Karakteristike sportske pripreme fudbalera .....</b>	<b>275</b>
16. 1 Pripremni period .....	275
<b>17. Programiranje zagrevanja za utakmicu .....</b>	<b>283</b>
17. 1 Prvi deo zagrevanja .....	283
17. 2 Drugi deo zagrevanja.....	283
<b>18. Program i metodika rada sa golmanima .....</b>	<b>285</b>
18. 1 Osnovni kriterijumi u selekciji golmana.....	286
18. 2 Metodski postupak i vežbe za obuku i treniranje golmana sa bacanjem prema lopti.....	311
18. 3 Individualni rad.....	326
18. 4 Zakonitosti sportskog treninga.....	327
18. 5 Metodički principi .....	332
18. 6 Nastavne metode.....	333
18. 7 Opterećenje u sportskom treningu .....	335
18. 8 Zamor i oporavak u sportu.....	337
18. 9 Kako trenirati dva puta dnevno .....	340
18. 10 Sportska forma .....	342
<b>19. Uloga i značaj trenera u trenažnom procesu.....</b>	<b>345</b>
<b>20. Komunikacija u sportu.....</b>	<b>351</b>
<b>BIOGRAFIJA .....</b>	<b>363</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>365</b>