

# PREDTAKMIČARSKI UZRAST

(mlađi kadeti) PROGRAM PLUS



PROGRAM ZA AKADEMIJU

# PRESING

- Presing je deo taktičkog plana koji se odnosi na fazu defanzivne igre i obuhvata niz postupaka i mera, koje ekipi u celini i samom pojedincu određuje zadatke na određenim delovima terena

# PRINCIPI PRESINGA

- Plitka formacija
- Tranzicija iz faze napada u fazu odbrane
- Sinhrono delovanje svih u esnika presinga
- Poziciona igra
- Predviđanje igre
- Agresivnost
- Koncentracija

# CILJEVI PRESINGA

- Osvajanje poseda lopte
- Narušavanje protivnikove igre
- Neutralisanje protivnikovih prednosti
- Kontrola igre
- Psihološki pritisk na protivnika
- Stvaranje preduslova za različite napade

# PRINCIPI PRESINGA

Uslovi koji treba da se ispune da bi se igrao dobar presing:

1. Najbliži igrač vrši pritisak na igrača a sa loptom
2. Grupa igrača vrši striktnu markaciju u blizini lopte
3. Igrači moraju da uvaju DUBINU
4. Igrači moraju da uvaju ŠIRINU
5. Mora se spremiti POVRATNI PAS
6. Golman je sastavni deo igre

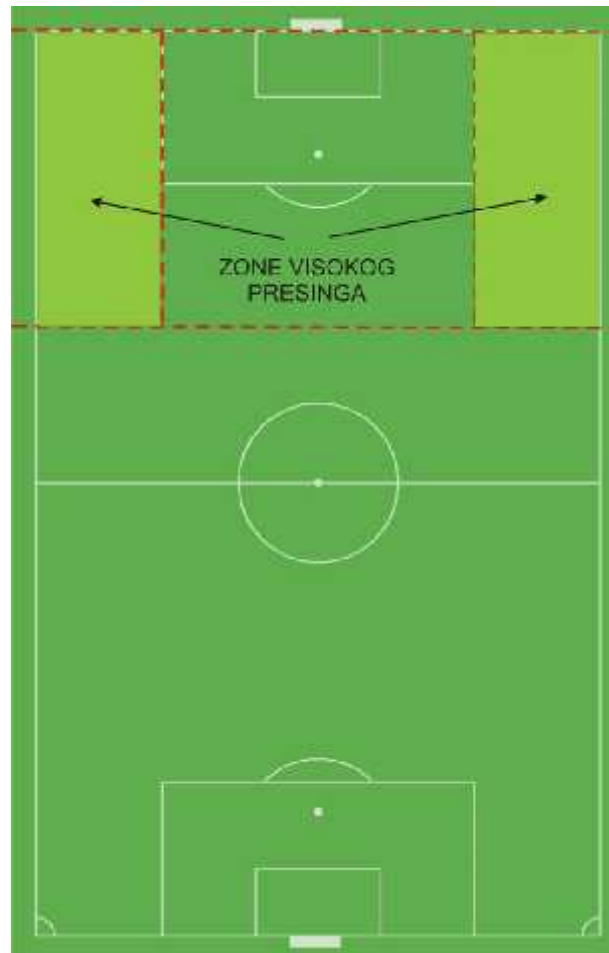
# NA INI PRESINGA

- For eking – presing u napadu
- Organizovani timski presing
- Totalni ili “šok” presing
- Kombinovani presing

# VRSTE PRESINGA

- VISOKI PRESING
- SREDNJI PRESING
- NISKI PRESING

# VISOKI PRESING





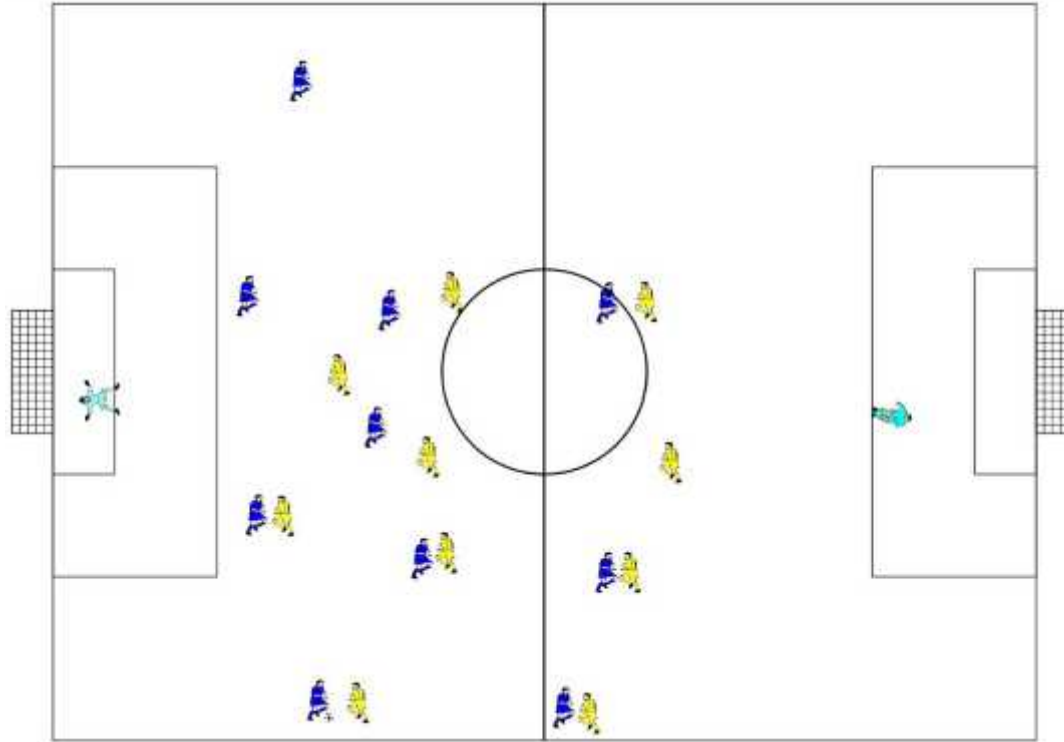
# Primer visokog presinga



# Varijanta visokog presinga sa 2:1 prema igra u sa loptom



# Visoki pressing i završnica



- Cilj: Uvezbavanje visokog presinga
- Trajanje:
- Broj igra a: 22
- Prostor: Ceo teren
- Opis: Ekipa koja je u posedu lopte pokušava da iznese loptu na protivni ku polovinu i postogne gol, dok druga ekipa se brani visokim presingom i posle oduzete lopte brzom završnicom
- Zahtevi trenera:
- Striktne markacije na igrača sa loptom po boku
- Striktne pokrivanja susjednih igrača pored lopte
- Korekcija prostora po dubini
- Korekcija prostora po širini
- Pokrivanje povratne lopte od strane našeg špica
- Izlazak golmana u visini šestesterca

# SREDNJI PRESING

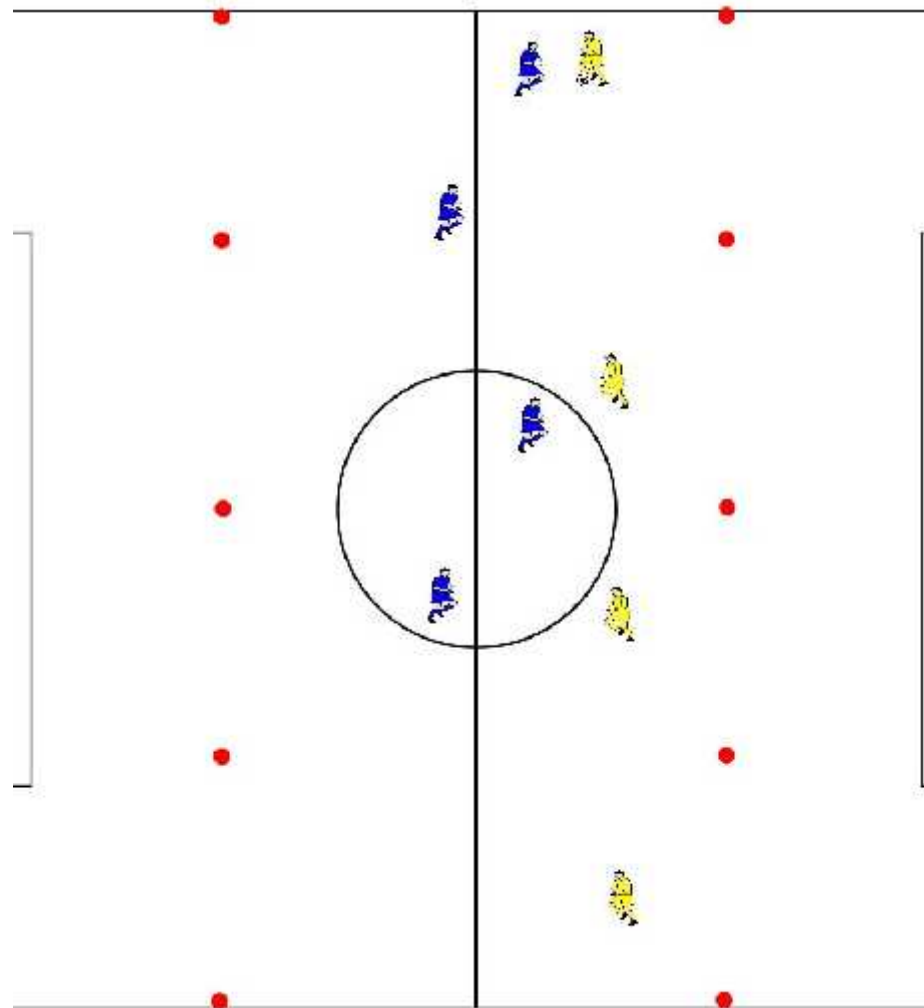


## Primer srednjeg presinga



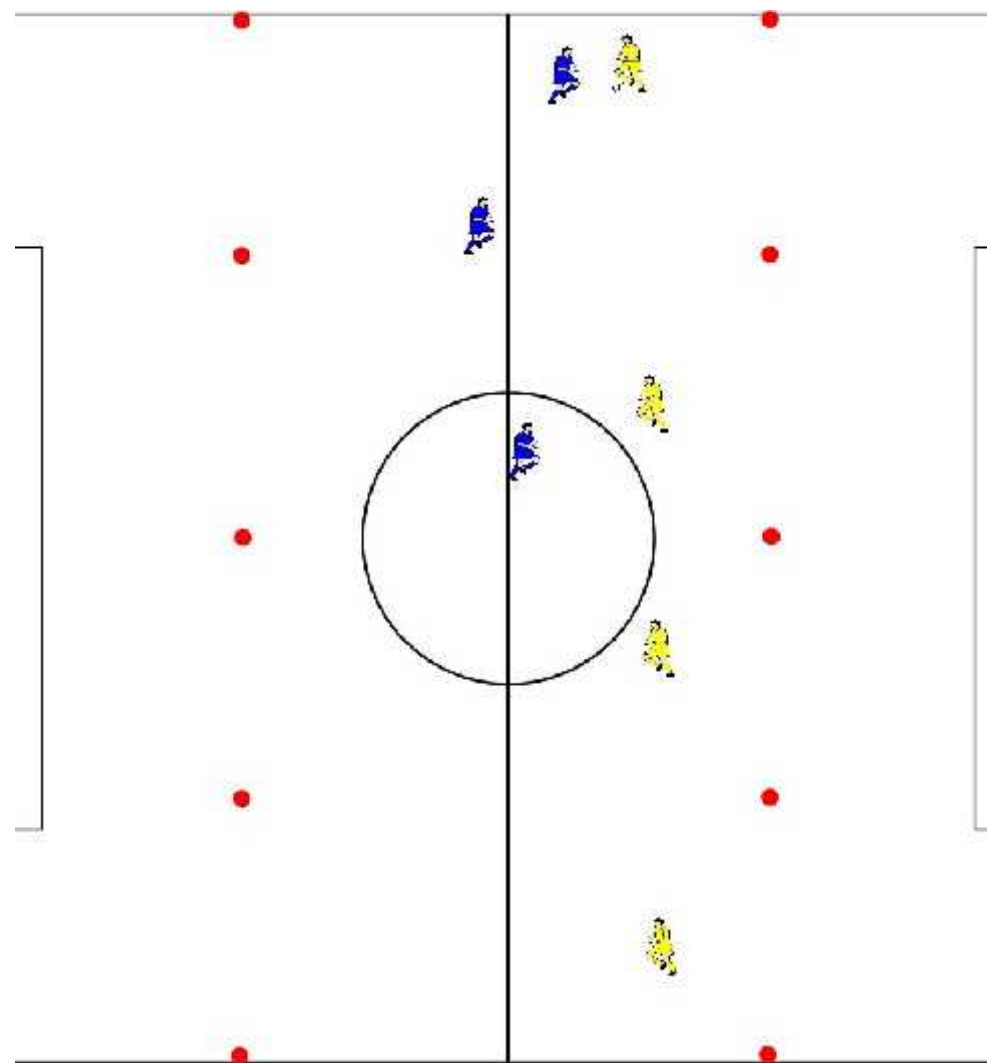
## 4:4 u veznoj liniji na sredini terena

- **Cilj:** Obuka igra a manevarskog reda za presing na sredini terena
- **Trajanje:**
- **Broj igra a:** 8
- **Prostor:** 34m (2 x 17m od centra)
- **Opis:** Igra i su postavljeni kao na slici. Igra i odbrambene formacije(plavi) na bo ni položaj lopte postavljaju se kao na slici, dok u centralnim pozicija ma formiraju dijagonalu.
- **Zahtevi:** Sinhronozovano delovanje igra a manevarske liniji u formiranju odbrambenog stava

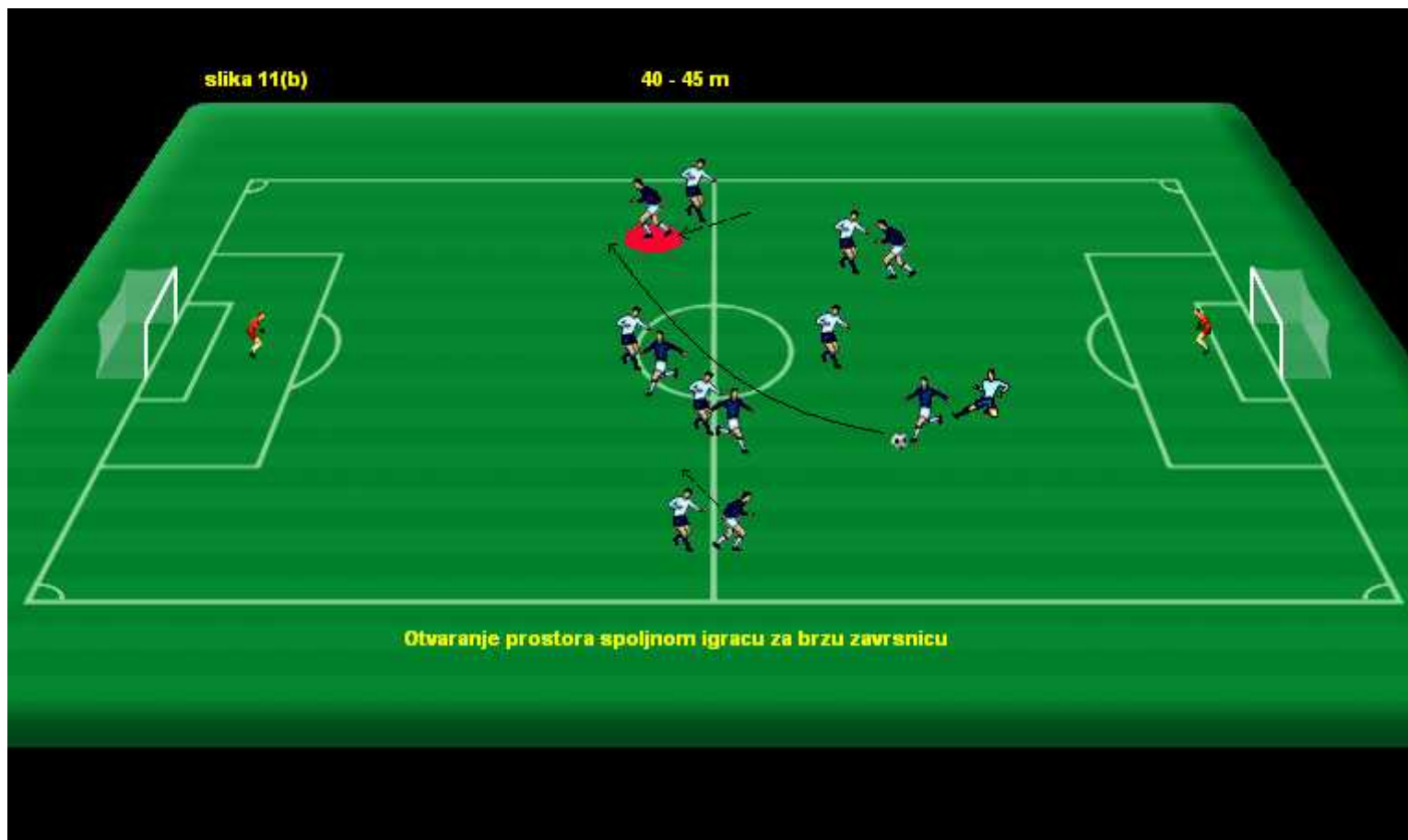


## 4:3 u veznoj liniji na sredini terena

- **Cilj:** Obuka igra a manevarskog reda za presing na sredini terena u hendikep odnosu
- **Trajanje:**
- **Broj igra a:** 7
- **Prostor:** 34m (2 x 17m od centra)
- **Opis:** Igra i su postavljeni kao na slici. Igra i odbrambene formacije(plavi) na bo ni položaj lopte postavljaju se kao na slici, dok u centralnim pozicija ma formiraju dijagonalu.
- **Zahtevi:** Sinhronozovano delovanje igra a manevarske liniji u formiranju odbrambenog stava

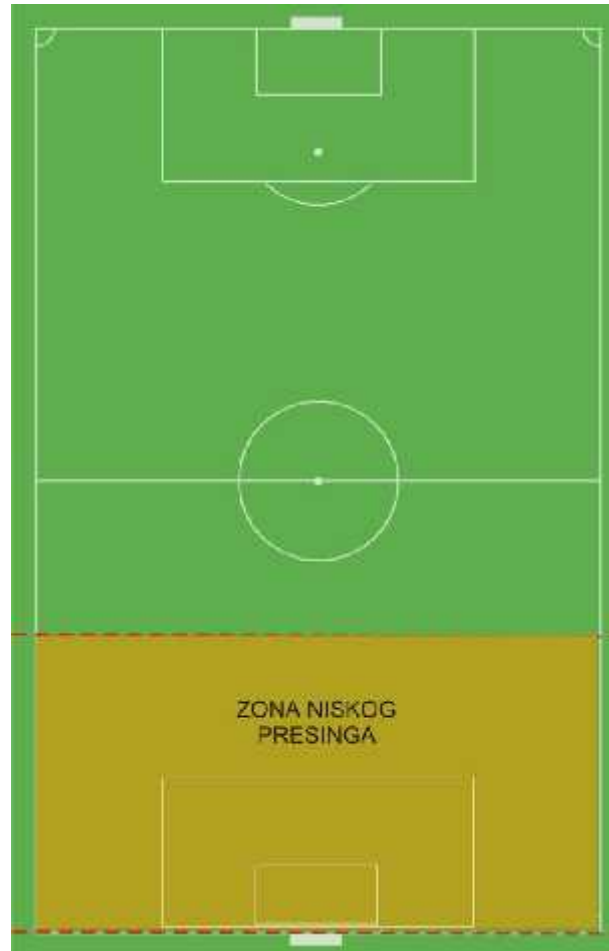


## Polukontra – napad posle srednjeg presinga





# NISKI PRESING



# Primer niskog presinga



# Kontranapad – posle niskog presinga



# IGRA PROTIV PRESINGA

- Individualna sposobnost
- Mentalni trening
- Tehni ki trening
- Takti ki trening
- Poziciona igra
- Dijagonalni pasovi
- Plansko preskakanje igre



**RAZVOJ MOTORICKIH  
SPOSOBNOSTI  
MLADIH FUDBALERA  
U BAZI NOM UZRASTU**

**PROGRAM ZA AKADEMIJU**

# OSNOVNI PRINCIPI U RADU SA MLADIMA

Razvoj pojedina nih motorikih osobina u skladu sa redosledom senzitivnih faza

Obuka tehni kih veština i takti kih sposobnosti u skladu sa psiho-fizi kim razvojem

Prelazak na fudbalsku specijalizaciju u uzrastu 11-12 godina

Poštovanje pedagoških, fizioloških i psiholoških principa u radu sa mladima.

# FIZI KE SPOSOBNOSTI

Pod fizi kim sposobnostima podrazumevaju se motorike osobine i funkcionalne sposobnosti sportiste.

U motorike osobine se ubrajaju:

😊 **sila/snaga**

😊 **brzina**

- sprinterska

- distanciona

😊 **izdržljivost**

- opšta

- brzinska

😊 **fleksibilnost** (pokretljivost/gipkost)

😊 **koordinacija**

I kao integralna motoricka sposobnost **AGILNOST**

Tokom trenažne i takmi arske aktivnosti nijedna motori ka osobina se ne ispoljava u " istom" obliku, ve uvek u kombinaciji sa još jednom.

snaga + brzina = brzinska snaga

snaga + izdržljivost = izdržljivost u snazi

brzina + izdržljivost = brzinska izdržljivost



# RAZVOJ FIZI KIH SPOSOBNOSTI

Razvoj fizi kih sposobnosti oveka zapo inje ve od ro enja.

Razvoj ne te e ravnomerno, ve oscilira. Postoji:

faza brzog prirasta

faza stagnacije

faza izrazitog prirasta

Fizi kим vežbanjem u ranom i zreloom detinjstvu, kao i u periodu adolescencije, podržava se prirodan biološki razvoj fizi kih sposobnosti.

Period ljudskog života u kojem se sportskim treningom podržava prirodan biološki razvoj fizi kih sposobnosti naziva se **senzitivna faza** ili **plasti ni period**.

## SENZITIVNE FAZE

- **Senzitivna faza** je vremenski interval u periodu prirodnog biološkog rasta i razvoja oveka, tokom kojeg je moguće da se primenom organizovanog, sistematskog i planskog fizičkog vežbanja kao što je **sportski trening** utiče na organizam mladog sportiste tako da se njegove **fizičke sposobnosti** pripreme i unaprede do nivoa koji omogućava da se docnije **ispolje do maksimuma**.

		godine:																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>BRZINA</b>	<b>Brzina reagovanja</b>					■	■	■	■	■	■	■							
	<b>Frekvencija pokreta</b>					■	■	■	■	■	■	■							
	<b>Brzina pojedina nog pokreta</b>								■	■	■	■	■						
	<b>Ubrzanje</b>								■	■	■	■	■						
	<b>Maksimalna brzina</b>								■	■	■	■	■						
<b>IZDRŽLJIV OST</b>	<b>Aerobna</b>												■	■	■	■			
	<b>Anaerobna</b>														■	■	■	■	
<b>SNAGA</b>	<b>Brzinska</b>								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	▶
	<b>Izdržljivost u snazi</b>								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	▶
	<b>Maksimalna</b>												■	■					
<b>GIPKOST</b>	<b>Pasivna</b>		■	■	■	■	■						■						
	<b>Aktivna</b>								■	■	■	■	■						
<b>KOORDINACIJA</b>								■	■	■	■	■							
<b>SPORTSKA VEŠTINA</b>	<b>I faza</b>								■	■	■	■	■						
	<b>II faza</b>																■	■	■

# KOORDINACIJA KAO INTEGRALNA MOTORI KA OSOBINA

Koordinacija, kao motorika osobina, je veoma složena materija, nedovoljno proučena, pa su i definicije nepotpune i različite:

Koordinacija je brzo izvođenje kompleksnih i raznovrsnih motoričkih zadataka.

Koordinacija je sposobnost organizma da uskladi, adekvatno motornom zadatku, pojedine pokrete i radnje u odnosu na vreme, prostor i naprezanje.

## Šira definicija:

Koordinacija je sposobnost organizovanja veštog, i to posebno novog, kretanja, sposobnost "prebacivanja" sa jednog kretanja na drugo, sasvim razli ito, i sposobnostza improvizaciju i kombinaciju u procesu motorike aktivnosti.

Osnovu za koordinaciju čini visok stepen adaptacije i sposobnosti centralnog nervnog sistema, u prvom redu centra za ravnotežu, da rekonstruiše i usavršava kretanja.

Koordinacija je od odlučive važnosti za postizanje i usavršavanje tehnike i taktike, kao i za njihovu primenu u novim okolnostima.

Stepen koordinacionih sposobnosti je važan pokazatelj talenta!

# Opšta i specifi na koordinacija

**Opšta koordinacija** nadzire kapacitet racionalnog izvo enja razli itih motorikih vežbi, bez obzira na sportsku specijalizaciju.

- Opšta priprema je osnov za specifi nu pripremu!
- Bogatstvo opštih znanja, umenja i navika (ili veština) kretanja uti e na razvoj specifi ne motorike!

**Specifi na koordinacija** odražava sposobnost izvo enja razli itih pokreta u fudbalu **brzo, lako** i besprekorno **ta no**. Na taj na in se specifi na fudbalska koordinacija usko povezuje sa specifi nostima motorikih osobina i snabdeva fudbalera dodatnim sposobnostima, koje e mu biti od koristi za u inak na treningu i utakmici.



# PROGRAM ZA AKADEMIJU



## RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

TALENAT NE EKSPLODIRA SLUŽAJNO U 25. GODINI. DOBAR IGRATE JE DOBAR OD RANE MLADOSTI. GREŠKE SE OBINO NAPRAVE U OSNOVNOM TRENINGU I STADIJUMU RAZVOJA. TRENERI SU ZA OVO ODGOVORNI, ZATO ŠTO ONI UMIŠLE DA RADE SA PROFESIONALNIM TIMOVIMA.

JOHANN CRUYFF ; 1994

## RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

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 u narednom periodu.

### FIZIČKA PRIPREMA I DANAŠNJA IGRA; NEKI INDICIJI 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 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 UEFAE:

- 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 između u 10 i 13 km po jednom meču

- Centralni bekovi – 8 do 10 km
- Odbrambeni / spoljni odbrambeni - 9 do 12 km
- Vezni igrači – 11 do 13 km
- Napadači - 9 do 10 km

### 2.3 Struktura kretanja – opterećenja

- 5 do 6 km laganog traganja i hodanja (60 do 70 % maksimalne frekvencije srca MFS)
- 2,5 do 3,5 km različitog submaksimalnog traganja (80 do 90 % MFS)
- 1,5 do 2,5 km intenzivnog traganja na anaerobnom pragu igrača (90-100 % MFS)
- 600 do 1200 m sprinta (50 do 70 sprintova)
- 300 do 400 m traganja unazad
- 150 do 200 individualnih akcija
- 15 do 30 skokova
- 30 do 50 duela
- Između 30 i 70 (čak i više) kontakata sa loptom u zavisnosti od mesta u timu

## 2.4 Karakter optere enja

- Lagano tr anje – hodanje - trcanje unazad  
aerobna funkcija niskog intenziteta  
do 70 % - (do 65')
- Brzinska trcanja - kombinovani metabolizam do 20% - (do 20')  
aerobni, anaerobna glikoza, VO2max
- sprint i kratke intenzivne aktivnosti do 10% (do 10')  
anaerobni alaktatni metabolizam  
\* cesto odlucujuce aktivnosti

## 2.5 Funkcionalni zahtevi

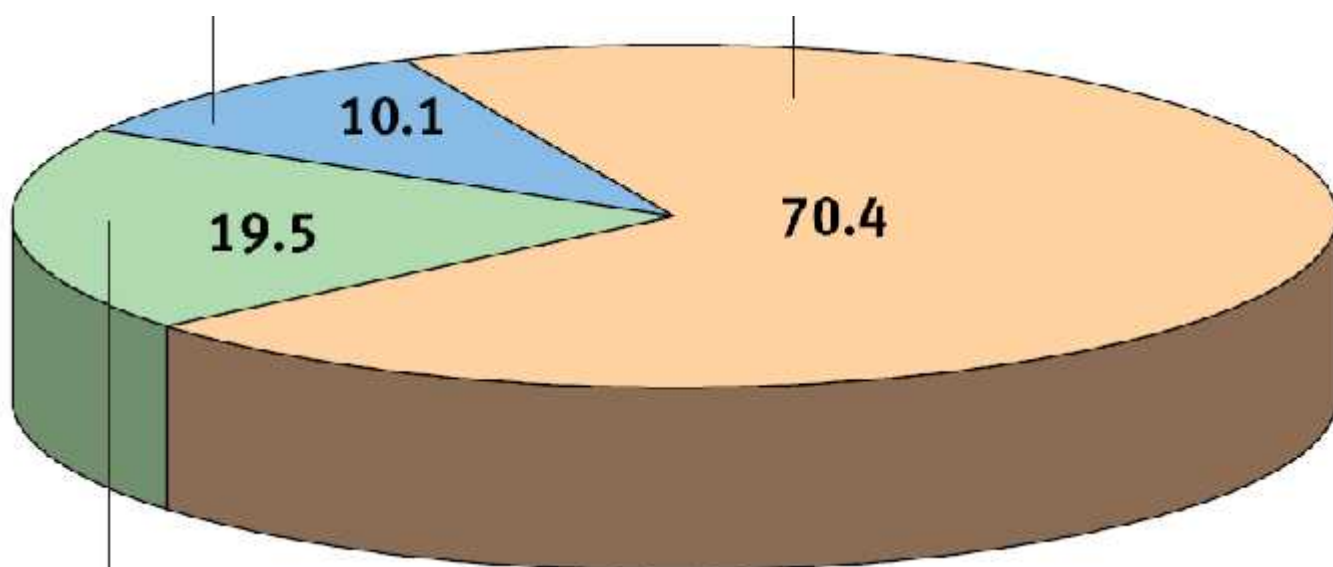
- Oko 70 % aerobnih
- Oko 20 % mešovutih
- Oko 10 % anaerobnih

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

TABELA 1 FIZI KE AKTIVNOSTI NA ME U 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 odlu uju e

70.4 peša enja, tr anja lagano i umereno tr anje  
 -aerobni metabolizam (ugljeni hidrati+ masti)  
 - Aktivni oporavak

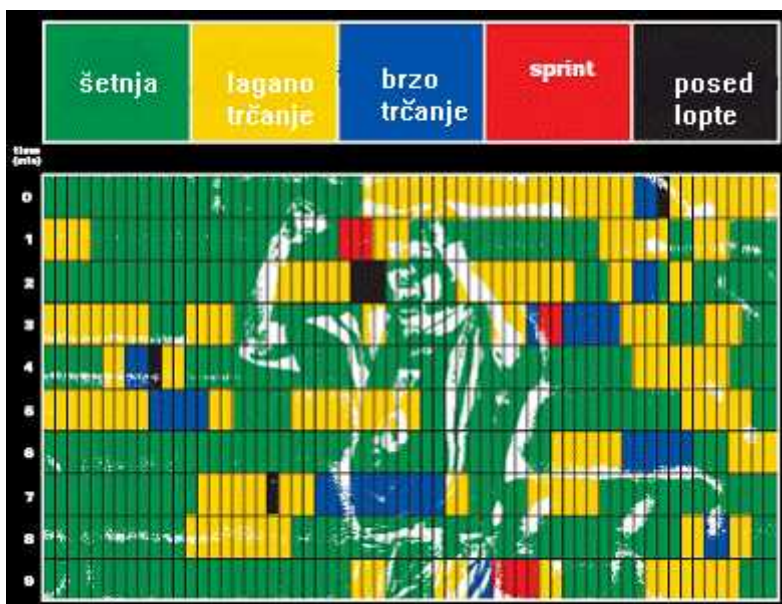


19.5 brzinskog tr anja  
 Kombinovani metabolizam  
 -aerobni ( ugljeni hidrati)  
 -anaerobna glikoliza  
 -VO2 maksim

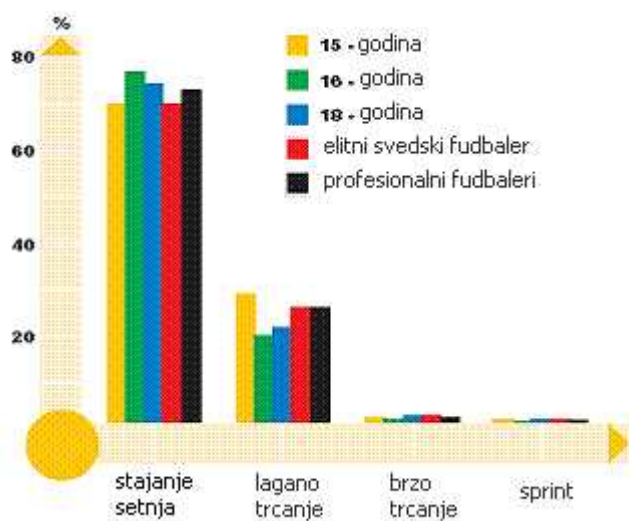
## 2.6 Broj prekida

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

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% VO<sub>2</sub> max.

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

Fizi ka priprema je element koji se najviše razvio iz prošlosti kroz zahteve treninga. Ovo se dogodilo usled istraživanja, iskustvenim napredovanjem na polju psihologije, potpomognuto drugim granama sportske medicine, metodima oporavka u praksi i kvalitetom trenažnog procesa u celini. Fudbal nije imao svoju teoriju fizi ke pripreme, nego je kao i mnogi drugi grupni sportovi uzeo fizi ku pripremu iz atletike. Tako su 70-tih godina Holan ani i Nemci po eli da se ozbiljno bave fizi kom spremom fudbalera i napravili revoluciju kroz igru ovek- oveka i totalni fudbal.

Cilj pravilne fizičke pripreme na treningu je omogućiti napredak u igri i da koristi njegove tehničke i taktičke i mentalne kapacitete u potpunosti u što dužem vremenskom periodu kroz mečeve ili tokom sezone.

Mladi igrači i napreduju na putu ka igranju fudbala vrhunskog nivoa, veoma je bitno da imaju dobre atletske i mentalne osnove koji se mogu nadograditi. Ova sposobnost počinje da se razvija oko 12-13 godine, postupno prema njegovim godinama i rastu, njegovom ličnom ritmu razvoja i njegovim igričkim potencijalima.

U današnjem radu na razvoju fizičkih potencijala lopta treba da je zastupljena što je moguće više, 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 suprotstavi naporu bez prisustva kiseonika. Sa ovim tipom veoma intenzivne izdržljivosti, anaerobni proces proizvodi mlečnu kiselinu; mišići se tada zasite kiselinom koja često može izazvati smanjenje odupiranja intenzitetu naporu.





Fizičke sposobnosti – zavise od fizioloških faktora, tj. energije za rad mišića

### 3. OSOBINE IZDRŽLJIVOSTI

(aerobni i anerobni izvori energije)

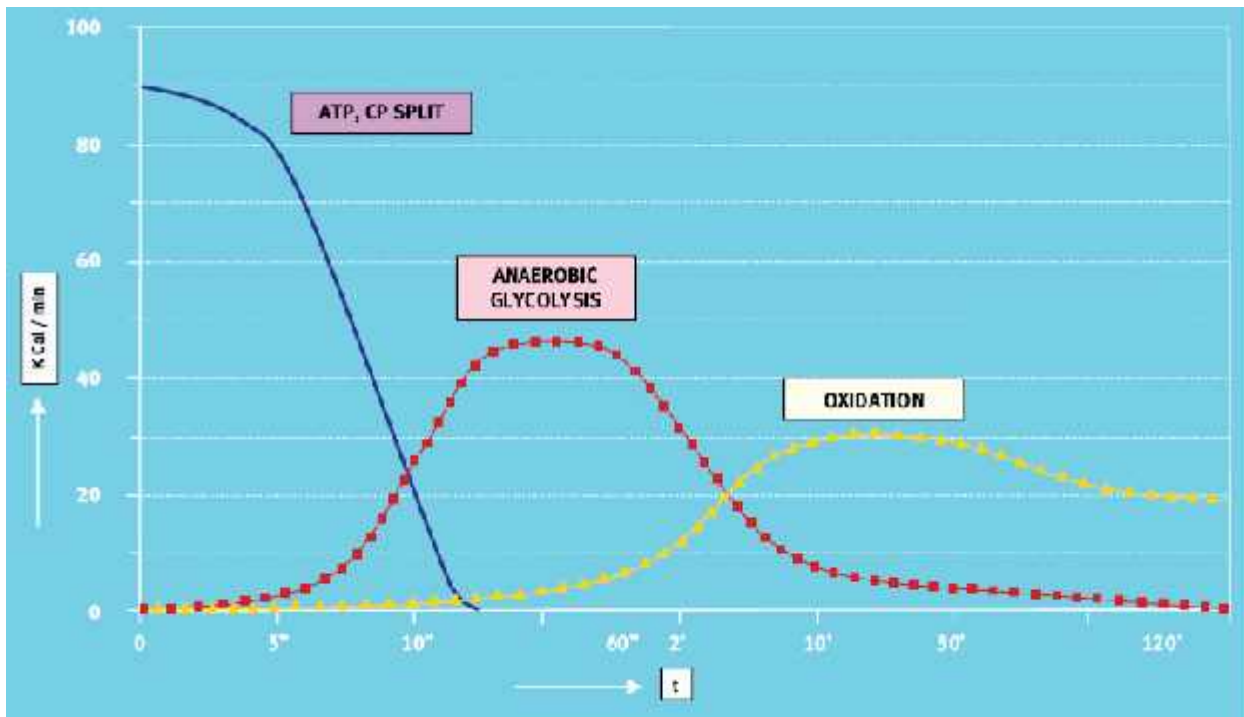
Mišići i funkcionišu zahvaljujući i snabdevanju od energetske materije (supstrata) koji dolaze iz izvora energije hrane i prirodne oksidacije, naime kiseonika, za proizvodnju neophodnog goriva: adenozin tri fosfata (ATP).

ATP se proizvodi kroz aktivnosti tri energetska izvora:

- Putem ATP-CP (Fosfageni) - bogato energijom za eksplozivne i kratkotrajne kontrakcije mišića
- Glikolitički putem (Anaerobna glikoliza) - razlaganjem glikolize
- Aerobni ili oksidativni izvori – razlaganje materije putem kiseonika

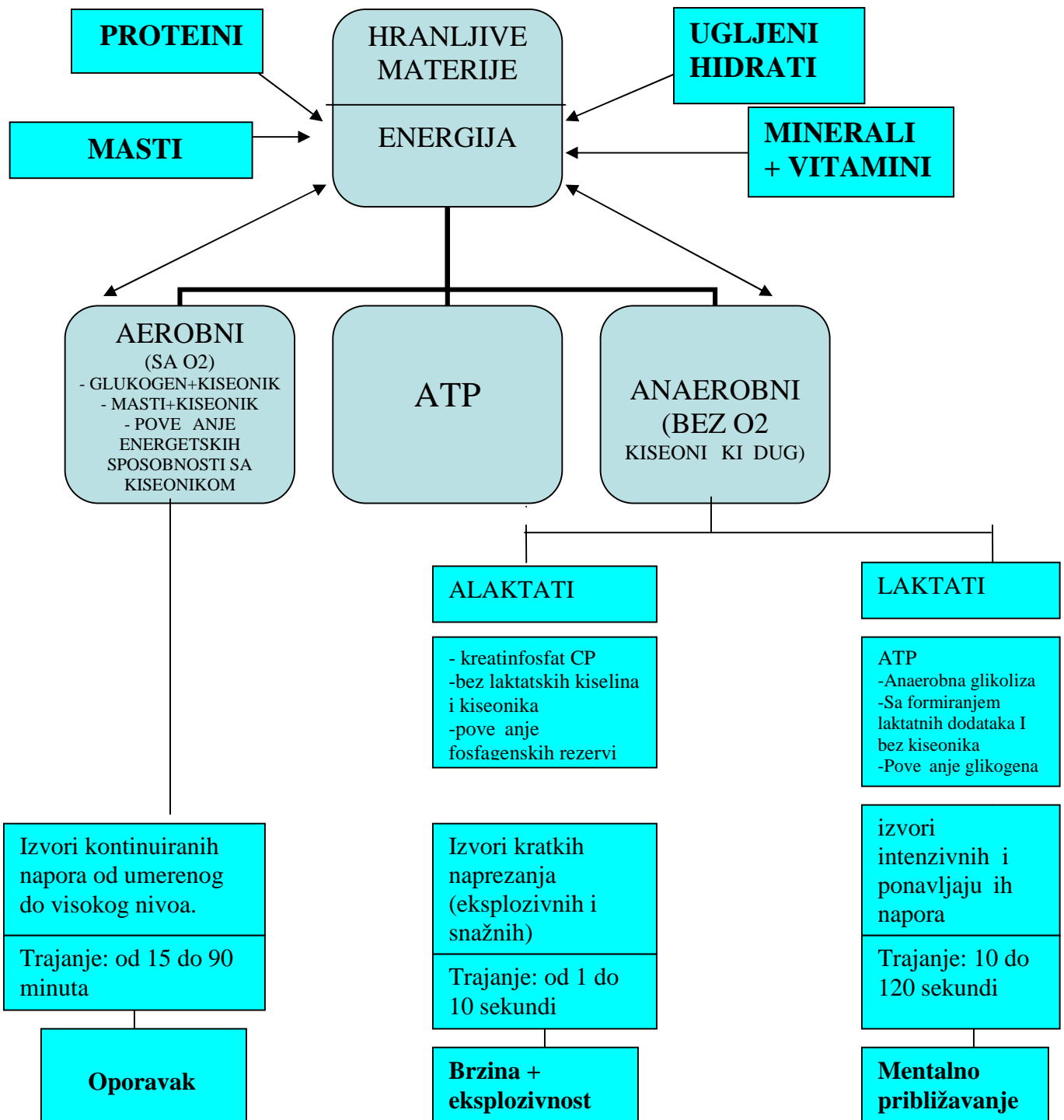
ATP-CP i glikolitički mehanizmi su osnovni izvori energije u prvih nekoliko minuta vežbanja. Za dugotrajnije napore potrebno je veće snabdevanje energije, a oksidativni izvori predstavljaju osnovne izvore energije (aerobni metabolizam).

### FIZIOLOŠKE POTREBE (ANAEROBNO-AEROBNE)



Sistem oporavka funkcioniše kroz proces organskih osobina putem dva izvora energije : aerobni i anaerobni.

## ENERGETSKI IZVORI I ENERGETSKI SISTEM



## EFEKTI TRENINGA I ZDRŽLJIVOSTI

## AEROBNA I ZDRŽLJIVOST

- Pomaže oporavku u kraćem ili dužem vremenskom intervalu
- Odlazuje pojavu 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 I ZDRŽLJIVOST

- Povećava produktivnost fosfatnog sistema i odlazuje 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 presinga i intenzivnog trčanja.

### IZDRŽLJIVOST

#### Ne trenabilni faktori

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

#### Trenabilni faktori

Maksimalna potrošnja kiseonika  
Tip mišićnih vlakana  
Anaerobni prag

KOJI FAKTORI UTIČU NA IZDRŽLJIVOST?



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 VO2 max se definiše kao: Maksimalna zapremina kiseonika koji se može potrošiti za vreme kontinuiranog intenzivnog vežbanja, glavnim delom koriste i aerobne procese. Računa se u ml/kg/min koriste i specijalne laboratorijske testove ili testove na terenu.

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 bavi. U fudbalu danas, VO2 max postaje glavna referenca. Norme variraju između 58 i 68 ml/kg/min za najbolje sportiste,

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 približna relativnoj vrednosti ovog igrača kao seniora.

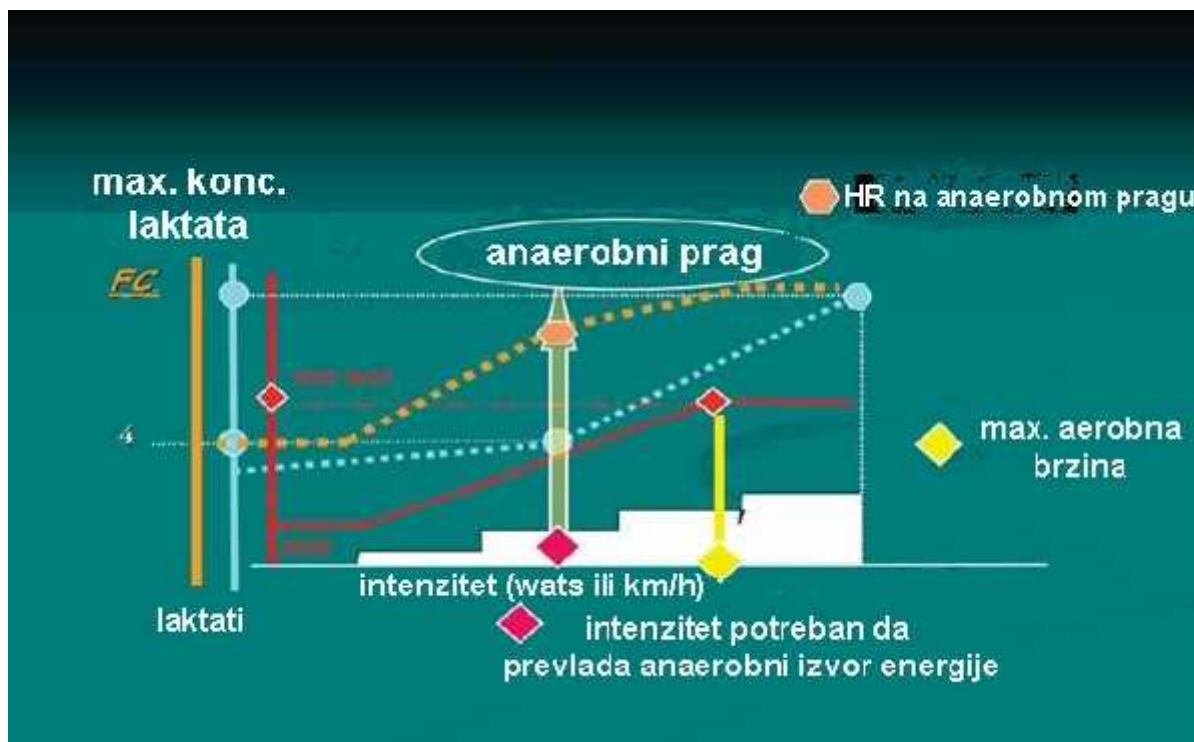
**BRZA I SPORA MIŠIČNA VLAKNA**

Proporcija između sporih mišnih vlakana (ST) i brzih mišnih vlakana (FT) tako je pokazatelj sposobnosti izdržljivosti. Pravilan trening može pretvoriti brza mišna vlakna (FT) u spora (ST); obrnuti proces je također moguć ali limitiranim obimom. U treningu izdržljivosti, prvenstveno bazirano na aerobnom kapacitetu (aerobni kapacitet) gdje brza mišna vlakna (FT) mogu da „padnu u san“ preporučljivo je inkorporirati vježbe koordinacije i brzine i druge vježbe reakcije sa treningom izdržljivosti.

## ANAEROBNI PRAG I ZDRŽLJIVOSTI

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 mnogo validniji parametar kao pokazatelj stanja treniranosti fudbalera u takmičarskom periodu od VO<sub>2</sub> max.

## PARAMETRI AEROBNIH SPOSOBNOSTI



Kada sportista zna njegov anaerobni prag i maksimalnu aerobnu brzinu (MAS), to postaje veoma važna informacija za poboljšanje kvaliteta treninga izdržljivosti.

## DRUGI FAKTORI

Toplotna regulacija i nedostatak tečnosti (vode), mogu također biti određujući efekti izvornog treninga izdržljivosti i psihomotornih faktora (sportista doživljava osjećaj da je žedan, da mu je ubrzan puls, grčeve, pospanost, slabost, postaje agresivan...). Obezbeđivanjem konzumiranja vode tokom treninga i prvenstveno za vreme treninga pri višim temperaturama smanjuje se rizik od ovih čimbenika. Zdravlje u celini, dijeta, starosna dob su također faktori koji utiču na aerobne sposobnosti sportiste.

### CILJEVI TRENINGA RAZVOJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

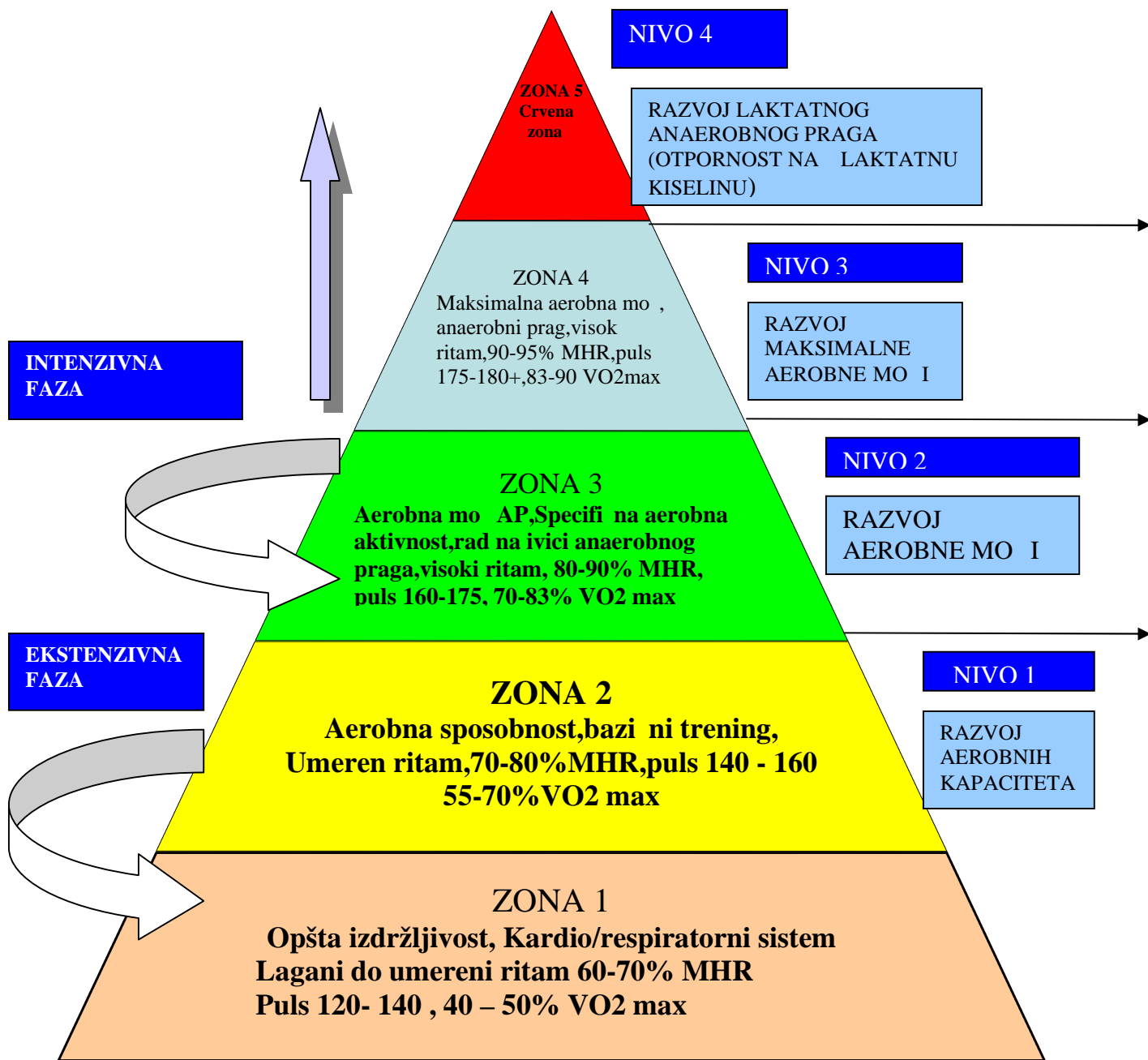
- Povećava maksimalnu potrošnju kiseonika VO<sub>2</sub> max
- Razvija skladištenje kiseonika (aerobna sposobnost)
- Poboljšava srčani učinak, igra ulogu „turbo“ (maksimalna aerobna moć MAP)
- Podiže anaerobni prag
- Razvija rad srca, osnovnog metabolizma, respiratornog i kardiovaskularnog sistema
-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

Izdržljivost, kao veoma bitna sposobnost fudbalera može se razvijati kod mladih fudbalera u veoma ranim godinama koristeći forme treninga sa loptom ili u korelaciji sa drugim sportovima.

### METODE AEROBNOG I ANAEROBNOG TRENINGA I ZDRŽLJIVOSTI

Tabela 8 pokazuje različite zone treninga izdržljivosti i piramidu različitih nivoa razvoja sa osobinama metabolizma za aerobnu i anaerobnu izdržljivost. U zavisnosti od cilja treninga, mi smo definisali „ciljeve“ trening zone koje predstavljaju nivo intenziteta koje su izražene u procentima maksimalne srčane frekvencije MHR za bazični trening izdržljivosti, sposobnosti izdržljivosti i moć izdržljivosti. Predpostavljamo da ove zone cilja mogu pomoći trenerima u radu na planiranju i programiranju treninga.

### TABELA 8: ZONE TRENINGA I ZDRŽLJIVOSTI





Anaerobne sposobnosti kod mladih fudbalera:

Generalno – slabije nego kod odraslih  
- manja koncentracija laktata

Do 12 godine relativno stabilan prirast anaerobnih sposobnosti

Od 12 – 16 nagli prirast anaerobnih sposobnosti kao posledica hormonskih promena. Senzitivn 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.

Brzinska izdržljivost nikako!

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 ta ke defleksije ili 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 u tom uzrastu.

Naj eš a zabluda je da su sve aktivnosti u kojima se koncentracija laktata penje iznad 4mmol/l brzinska izdržljivost. Prakti no aktivnosti koje stabilnoi drže nivo laktata i do 8mmol/l su aerobno-anaerobne po svom karakteru, samo aktivnosti koje imaju konstantno progresivan rast laktata su brzinska izdržljivost. Nivo laktata u toku utakmice retko prelazi 7-8 mmol/l. **DA LI NAM JE POTREBNA BRZINSKA IZDRŽLJIVOST?** Ove zablude sre om dovode do toga da treneri treniraju VO<sub>2</sub> max a da misle da rade na razvoju brzinske izdržljivosti.

Aerobne sposobnosti kod mladih fudbalera:

Relativno izražen VO<sub>2</sub>max je istim kao kod odraslih, ali je znatno manja mehani ka efikasnost tr anja.

U tr anjima na kra im distancama ve i udeo aerobije od anaerobije nego kod odraslih kao posledica manje sporog kardiovaskularnog sistema. (brže se uklju uje aerobija nego kod odraslih)

Mogu e je trenirati VO<sub>2</sub>max ali na relativno ve em intenzitetu nego kod odraslih.

Manja trenabilnost VO<sub>2</sub>max kod dece zbog ve eg obima osnovne aktivnosti

## SPECIFI NE VEŽBE PO SMERU UTICAJA NA ENERGETSKE SISTEME

Brojni naučnici (N. Volkov, Kolos, Straz, Kuznjecov, Hakkinen i dr.) bavili su se istraživanjima čiji je cilj bio da pronađu i utvrde trenažna opterećenja koja vrše optimalan uticaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti fudbalera.

Zbog toga što mogu ciljano da budu usmerene na tačno određenu funkcionalnu sposobnost i na svaku komponentu energetskeg sistema, pri čemu na specifičan način utiču na njihov razvoj (ili održavanje), ovaj kompleks trenažnih sredstava dobio je naziv specifične vežbe\*.

Prema usmerenosti opterećenja specifične vežbe su razvrstane u tri grupe:

- (a) aerobne specifične vežbe (ukupno 5: N I-N V),
- (b) aerobno-anaerobne specifične vežbe (ukupno 6: N VI-N XI),
- (c) anaerobne specifične vežbe (ukupno 3: N XII-N XIV).

Specifične vežbe sadrže sledeće komponente:

- (1) usmerenost opterećenja:
  - aerobna,
  - aerobno-anaerobna,
  - anaerobna alaktatna,
  - anaerobna laktatna.
- (2) metode opterećenja:
  - kontinuirana (ravnomerna, promenljiva),
  - intervalna (promenljiva, ponavljajuća).
- (3) komponente opterećenja:
  - intenzitet (mali, srednji, visok, submaksimalan),
  - obim rada (trajanje, broj ponavljanja, broj serija),
  - pauza (odmor između ponavljanja, odmor između serija).

Smer uticaja	Sredstva	Metoda	Komponente opterećenja				
			Trajanje	intenzitet	Pauza	Broj ponavljanja	
Aerobni	Specifi na vežba N - I	Kontinuirana ravnomerna	30 min i više	Mali 130-140/min			
	Specifi na vežba N - II	Kontinuirana promenljiva	30 min i više	Mali do srednjeg(130-160/min)			
	Specifi na vežba N - III	Intervalna ponavljajuća	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 više	
	Specifi na vežba N - V	Intervalna ponavljajuća	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 ponavljajuća	3 – 10 min	Veliki	na kraju pauze puls 120 - 130/min	2 do 6	
	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 ponavljajuća	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 najvećeg 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

Specifi ne vežbe po smeru uticaja na energetski sistem:

## SREDSTVA ZA RAZVOJ AEROBNOG SISTEMA

Sredstva za razvoj

- A. Specifi ne vežbe (aerobne N I-N V),
- B. Specifi ne vežbe (sa) loptom,
- C. Vežbe snage

A. Specifi ne aerobne vežbe N I-N V

O Specifi na vežba N 1

Metoda: kontinuirana - ravnomerna

Trajanje: 30 i više minuta

Intenzitet: srednji - umeren (puls oko 130—140/min)

O Specifi na vežba N II

Metoda: kontinuirana — promenljiva

Trajanje: 30 i više minuta

Intenzitet: od malog (20% od max) do srednjeg (80% od max)

O Specifi na vežba N III

Metoda: intervalna - ponavljaju a

Trajanje: 3-10 minuta

Intenzitet: srednji

Pauza: potpuna, do pada pulsa na 120-130/min

Broj ponavljanja: 2-8 (zavisno od spremnosti)

O Specifi na vežba N IV

Metoda: intervalna - promenljiva

Trajanje: 1-3 minuta

Intenzitet: srednji

Pauza: 0,5-1,5 minut

Broj ponavljanja: 10 i više

O Specifi na vežba N V

Metoda: intervalna — ponavljaju a

Trajanje: 1-3 minuta

Intenzitet: srednji

Pauza: između ponavljanja 0,5-1,5 minut između serija 5—8  
minuta

Broj ponavljanja: 5-6 u jednoj seriji

Broj serija: 2-8

B. Specifi ne vežbe (sa) loptom za razvoj aerobnih sposobnosti

O igra 3:1, jedan dodir, teren 15 x15 m,

O igra 4:2 ili 5:2, jedan dodir, teren 15 x 15 m,

O igra 4:4 ili 6:6 + džoker, dva dodira, prostor 35 x 20 m,

O igra 8:8 ili 9:9 sa promenom zadatka, prostor: polovina igrališta,

O situacione vežbe (posebno),

O sve druge tehničke igre i vežbe.

C. Vežbe snage za razvoj aerobnih sposobnosti

U aerobnom režimu mogu da se sprovode i vežbanja za razvoj drugih motornih osobina: snage, gipkosti i koordinacije i obratno - vežbama za razvoj snage, gipkosti i koordinacije istovremeno može da se utiče na razvoj aerobnih sposobnosti ukoliko se sprovode srednjim i visokim intenzitetom.

## SREDSTVA ZA RAZVOJ MEŠOVITIH, AEROBNO-ANAEROBNIH SPOSOBNOSTI

U odnosu na sportsku formu, aerobno-anaerobno vežbanje može da ima dvostruki karakter: razvojni i održavaju i.

### Principi vežbanja

- (a) intenziteti: srednji (puls 140/min), visoki (puls 160/min) i submaksimalni (puls 180/min),
- (b) promenljivost intenziteta,
- (c) dužina trajanja: kratka (5" do 1,5'), srednja (3-10 minuta) i duga (do 30 minuta),
- (d) pauza: potpuna (do pada pulsa na 120-130/min) i nepotpuna (do pada pulsa na 130-140/min).

### Metodika razvoja kombinovanih sposobnosti

Vežbe za razvoj kombinovanih aerobno-anaerobnih sposobnosti sprovode se, pretežno, intervalnom metodom sa ponavljanjem opterećenja promenljivog intenziteta: od srednjeg (puls oko 140/min) i visokog (puls oko 160/min), do submaksimalnog (puls oko 180-190/min).

### Sredstva za razvoj

- A. Specifične vežbe (aerobno-anaerobne N VI-N XI),
- B. Specifične vežbe sa loptom,
- C. Vežbe snage.

#### A. Specifične aerobno-anaerobne vežbe N VI—N XI

##### O Specifična vežba N VI

Metoda: kontinuirana - ravnomerna

Trajanje: 10-30 minuta

Intenzitet: visok (150-170/min)

##### O Specifična vežba N VII

Metoda: kontinuirana - promenljiva

Trajanje: 15-45 minuta

Intenzitet: srednji do maksimalnog (140-200/min)

##### O Specifična vežba N VIII

Metoda: intervalna - ponavljajuća

Trajanje: 3-10 minuta

Intenzitet: visok

Pauza: potpuna (na kraju pauze puls 120-130/min)

Broj ponavljanja: 2-6

O Specifi na vežba N IX

Metoda: intervalna - promenljiva

Trajanje: 0,5-1,5 minut

Intenzitet: visok (170-180/min)

Pauza: nepotpuna (0,5-1,5 min, pri kraju pauze puls 130-140/min)

Broj ponavljanja: 10

O Specifi na vežba N X

Metoda: intervalna-ponavljaju a

Trajanje: 0,5-1,5 minut

Intenzitet: visok

Pauza: izme u ponavljanja nepotpuna (0,5-1,5 minut)

izme u serija 6 minula

Broj ponavljanja: 5-6 u jednoj seriji

Broj serija: 2-4

O Specifi na vežba N XI

Metoda: intervalna -ponavljaju a

Intenzitet: sprint - submaksimalan (90-95% od max)

	VarijantaA	VarijantaB	VarijantaC
Trajanje:	5-10sek	12sck	15sek
Pauza:			
Izme u ponavljanja	10-30 sek	12-13 sek	15-30 sek
Izme u serija	3 minula u svim varijantama		
Broj ponavljanja u jednoj seriji:	3-4	2-4	2-4
Broj serija:	5-6 u svim varijantama		

B. Specifi ne vežbe sa loptom za razvoj kombinovanih sposobnosti

O Sve tehni ko-takti ke vežbe situacionog karaktera.

Intenzitet kao u igri (puls 150-180/min),

trajanje 5-10 minuta,

vreme odmora 3-5 minuta kroz rad smanjenog intenziteta,

broj ponavljanja 4-6 puta.

Vežbama za razvoj mešoviti aerobno-anaerobnih sposobnosti istovremeno se uti e na razvoj, pre svega brzinske izdržljivosti, ali i na razvoj opšte izdržljivosti.

Ukoliko vremenske prilike ne dozvoljavaju da se lako intenzivan rad obavi loptom (zimski pripremni period: sneg, raskvašen teren, jak velar itd), trener je prinuđen da takav trening sprovede primenom atletske traganja. Međutim, ukoliko postoji mogućnost za rad sa loptom, trener može da sprovede trening primenjujući jednu (istu) tehniku ko-taktičku vežbu u sve četiri serije, ali može da primeni i dve, pa i četiri različite tehnike ko-taktičke vežbe - u svakoj seriji drugačiju.

#### C. VEŽBE SNAGE ZA RAZVOJ AEROBNO-ANAEROBNIH SPOSOBNOSTI

„Izgleda da se mehanizmi izdržljivosti razvijaju baš treniranjem izdržljivosti u snazi”. (Colli, R., Faina, M., 1987)

U početku se izdržljivost u snazi razvija ne specifičnim vežbama opšteg karaktera. Kad se stekne osnovna snaga, prelazi se na vežbanje u aerobno-anaerobnom režimu

##### O Varijanta A

Metoda: intervalna, ponavljajuća

Trajanje: do odustajanja

Intenzitet: veliki

Pauza između ponavljanja: 3-4 minuta

Broj ponavljanja: 4-6

##### O Varijanta B

Metoda: intervalna, promenljiva

Trajanje: 1,5-2 minuta

Intenzitet: promenljiv - od velikog do submaksimalnog

Pauza: između ponavljanja 1,5—2 minuta,  
između serija 6-10 minuta

Broj ponavljanja: 5-6

Broj serija: 3-4

## SREDSTVA ZA RAZVOJ ANAEROBNIH SISTEMA

- Brzina je primaran faktor aktivnosti fudbalera u igri!

Tokom mnogobrojnih ponavljanja brzinskog rada u mišićima stvaraju se laktati. Mišići fudbalera su specijalizovani da podnose visoke koncentracije laktata i da ih relativno brzo eliminišu. Zbog toga su fudbaleri sposobni da nastavljaju igru u visokom tempu.

Kod fudbalera je dominantna sposobnost oslobađanja energije preko anaerobnih metaboličkih procesa. Postoje dve frakcije anaerobnih procesa:

- laktatna
- alaktatna.

Fudbaleri, takođe, poseduju svojstva dobrog ispoljavanja brzinske snage mišićima.





Primer vežbe:

Intenzitet maksimalan  
Sprint loptom 60 in, dupli pas, 5ut na gol  
Pauza 1,5 minut  
Broj ponavljanja: 4-5  
Obim: 6-8 minuta, odnosno 250-300 metara

Vežbanja za razvoj alaktatnih anaerobnih sistema istovremeno se direktno utiče na razvoj motorike osobin brzine (sprinterske)!

### C. Vežbe snage za razvoj anaerobnih alaktatnih sposobnosti

Vežbama snage u anaerobnom alaktatnom režimu utiče se na razvoj specijalne izdržljivosti - izdržljivosti na snazi alaktatnog karaktera i na razvoj brzinsko-snažnih sposobnosti, odnosno brzinske snage.

Izdržljivost u snazi alaktatnog karaktera može da se razvija kružnim treningom. Za rad na stanicama biraju se vežbe koje se izvode intenzivno, a kratkog su trajanja: skokovi, trčanja napred-nazad, klekovi, vežbanje trbušnih mišića, rad sa medicinkom itd.

Metoda: intervalna - ponavljajuća, kružni rad

Intenzitet: 95% od max

Vreme rada na stanici: 10-20 sekundi

Broj stanica: 4-6

Odmor između stanica: 2-3 minuta

Broj krugova: 2-3

Odmor između krugova: 3-5 minuta

Brzinska snaga fudbalera ispoljava se za vreme igre u sposobnosti maksimalno brzog angažovanja Mišića, odnosno u sposobnosti da se pokreti izvode maksimalno brzo u uslovima kada se protivnik tome suprotstavlja.

Brzina i snaga fudbalera ispoljavaju se zajedno! Nivo snage treba da omogući fudbaleru što brže kretanje pri startu, zaustavljanju, šutiranju, borbi za loptu ...

- Trening brzinske snage je veoma važan jer se pri prekidu takvog specifičnog rada brzo narušavaju osetljivi nervni mehanizmi od kojih zavisi njeno ispoljavanje.

Usavršavanje brzinsko-snažnih sposobnosti obavlja se i u pripremnom i u takmičarskom periodu.

Vežbe za razvoj brzinsko-snažnih sposobnosti treba da su što jednostavnije da bi mogle brzo i tehnički besprekorno da se izvedu. Vežbe, dakle, treba da budu dinamične. Trening brzinske snage se, obično, izvodi kada je organizam fudbalera odmoran i kada je centralni nervni sistem sposoban da na najbolji način koordiniše brze pokrete.

- Najveći i uticaj na razvoj brzinske snage Micića fudbalera ima primena vežbi, sočnosti i kratkih sprintova.

- Najefikasnija je intervalna ponavljajuća (sirijska) metoda.

Intenzitet: maksimalno moguće

Trajanje vežbe: oko 7-8 sekundi

Broj ponavljanja: 6

Pauza između u ponavljanja: 90-100 sekundi

Broj serija: 4

Pauza između u serija: 6 minuta

Posebna pažnja u pauzi treba da se posveti istezanju i labavljenju mišića.

Primer treninga za razvoj brzinsko-snažnih sposobnosti:

Svaka vežba predstavlja jednu seriju koja se ponavlja 6 puta.

Pauza između u serija iznosi 6 minuta.

Vežba (serija) 1: sprint loptom od centra - šut na gol

Vežba (serija) 2: sunožni skokovi, 5 prepona (visina 50-60 cm) - sprint 10 metara

Vežba (serija) 3: zalet (2-3 koraka) - skok u vis - udarac glavom - okret - sprint 15-20 m

Vežba (serija) 4: traganje napred-nazad 6-7 m; vreme maksimalnog rada 7 sekundi

U pauzama: između u ponavljanja - vežbe istezanja i labavljenja

između u serija- vežbe slabog intenziteta (žongliranje)

Maksimalno moguće intenzivan rad odvija se u anaerobnom alaktatnom režimu, pri čemu dolazi do usavršavanja kreatin fosfatnog mehanizma.

Takođe, dolazi do usavršavanja koordinacionih veza inervacije Micića u režimu brze kontrakcije.

Visok nivo brzinske snage daje mogućnost za kvalitetniji rad na razvoju i usavršavanju brzinske izdržljivosti, čime se znatno poboljšava specijalna fizička pripremljenost, jedan od najvažnijih faktora u ukupnoj pripremi fudbalera.

## KORELACIJA UTICAJA VEŽBANJA ZA RAZVOJ ENERGETSKIH SISTEMA I FIZIČKIH SPOSOBNOSTI

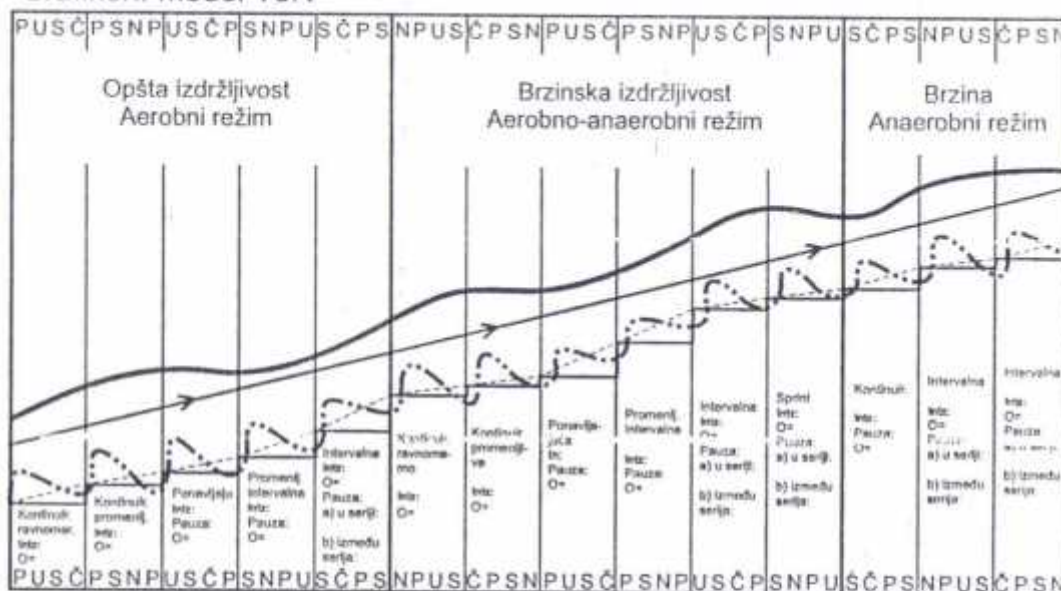
Prilikom primene vežbi za razvoj energetskih mehanizama organizma fudbalera dolazi, zapravo, do razvoja njegovih funkcionalnih sposobnosti. Pri tome se vrši uticaj na još šire sisteme organizma - razvijaju se fizičke sposobnosti.

Jer:







Uvek kada se vežbanje usmeri razvoju neke funkcionalne sposobnosti (aerobne, anaerobne ili njihove kombinacije), istovremeno se vrši uticaj na razvoj neke od tri generalne motoričke osobine (snage, izdržljivosti i brzine, ili njihovih kombinacija), i

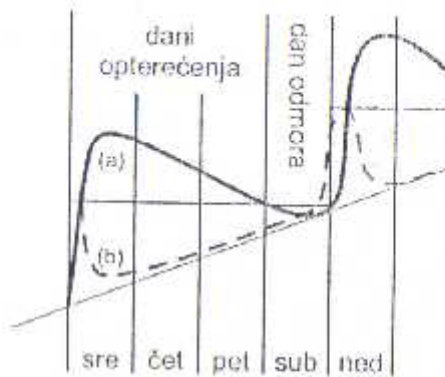
Uvek kada se primenjuje vežbanje za razvoj neke od motoričkih osobina, istovremeno dolazi do razvoja i neke funkcionalne sposobnosti.

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 energetskeg potencijala kod fudbalera, odnosno utroška energije (b), odnose se približno kao lik i njegova obrnuta, reflektovana slika u ogledalu. Dan odmora i popuno energetskeg depoa, uz stvarnije viška u odnosu na prethodni nivo (pojava fenomena superkompenzacije) omogućuje da se prvoga dana novog mikrociklusa, na novoj, višoj stepenici, primeni najveće ukupno opterećenje za taj mikrociklus.

## SAVETI ZA POBOLJŠANJE TRENINGA I IZDRŽLJIVOSTI

- Konstantna ali oprezna promena metoda treninga i sadržaji koji će 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 rade 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 rad 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)
- Preporuljivo 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 % VO2 max(zona 4)
- Norveška studija (2001.god.) potvrđuje da 10.8% povećanja maksimalne potrošnje kiseonika (VO2max), čak u nekim slučajevima i do 20% na deonicama predjenim u isto vreme na treninzima trajanj 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 )

TABELA 10A

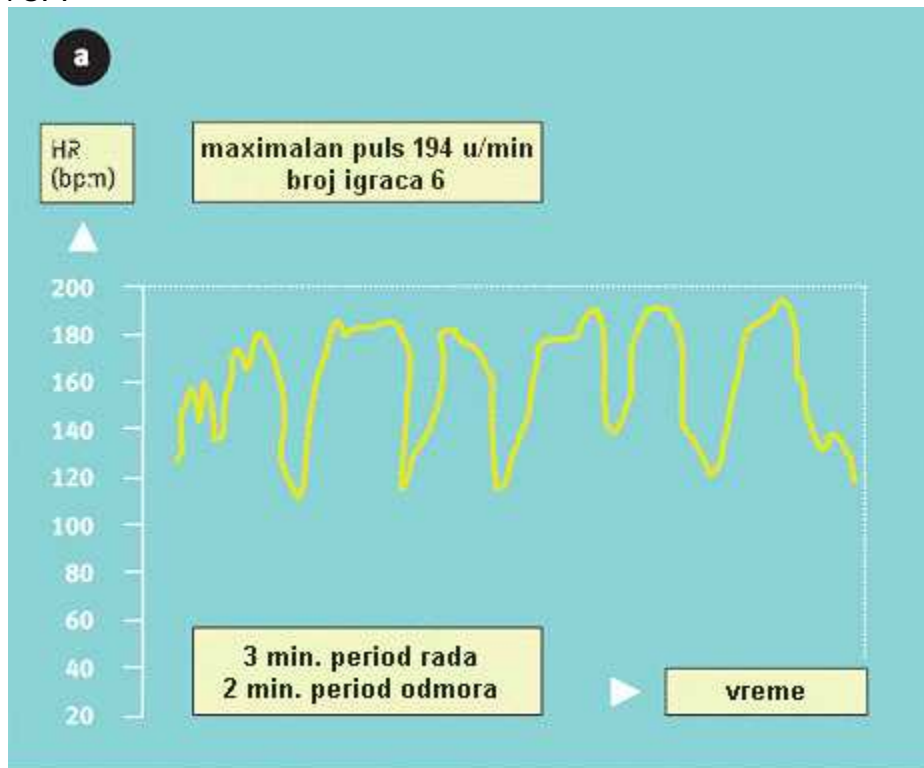
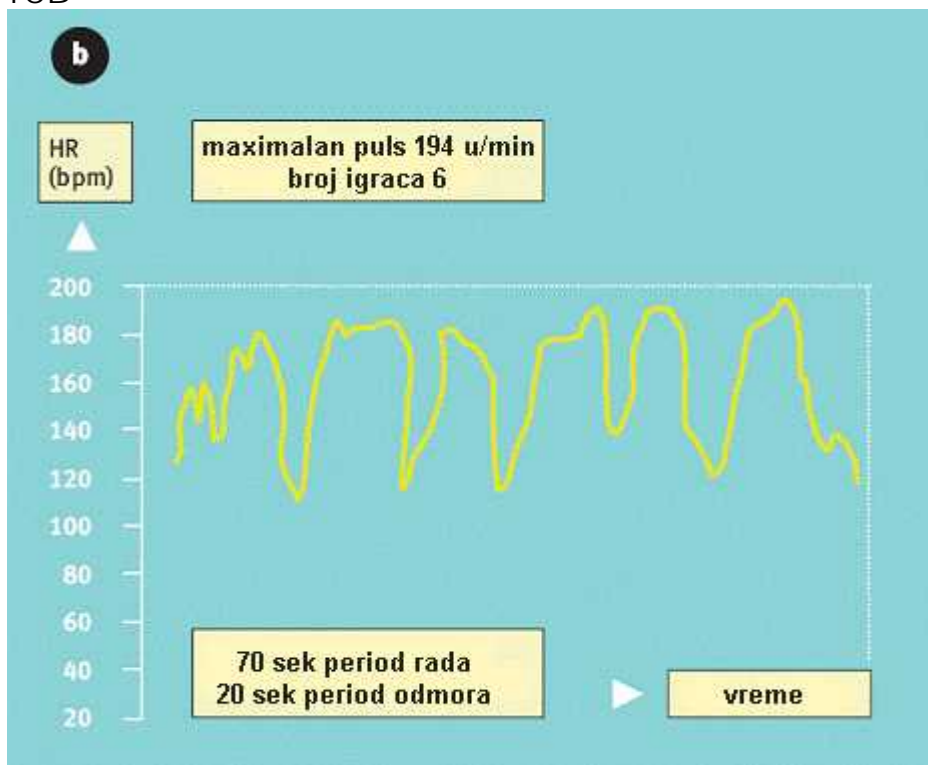


TABELA 10B





Oprema za terensko  
određivanje VO<sub>2</sub> max



Testiranja igrača pomoću  
pulsimetara.

## PRIMERI KAKO BI TRENING IZDRŽLJIVOSTI TREBALO DA BUDE ORGANIZOVAN

### a) PRIPREMA TRENINGA

Ciljevi Razvoj aerobne izdržljivosti sa naglaskom na tehni ko – takti kim aspektima

odredjivanje radnih zadataka

- aerobni kapaciteti i mo ( 80-90% MHR )
- odrediti trening zone ( od zone 2 do zone 4 )

Forme treninga

- Tr anje
- Vežbe tehnike
- Trenažne igre

Metode treninga

- Kontinuirani trening
- Intervalni i intermitentni trening

Organizacija treninga

- Broj igra a : 18
- Trajanje treninga : 90 minuta
- Ukupno trajanje aerobnog rada : 40 minuta
- Broj serija : 4
- Broj ponavljanja : 8
- Ukupno trajanje intervala odmora: 15 minuta ( polu-aktivan, žongliranje lopte i neke druge lagane aktivnosti)
- Podela po grupama ( npr. po pozicijama u timu odbrambeni, vezni , napada i )



## b) TRENING

zagrevanje sa loptom

- trajanje : 15 minuta

Prva serija

- kontinuirano tr anje
- tr anje sa loptom, fartlek stil(30 sekundi brzo, 90 sekundi umereno)
- trajanje : 2 x 8 minuta
- odmor : 2 minuta

Druga i tre a serija

- grupa 1 ( 9 igra a )
- intermitentni trening „tr anje i rad na tehnicima“(10 do 20 sec.)
- grupa 2 (9 igra a )
- intervalni trening : vežbe passa (predaje) sa 4 igra a (30 sec - 1 min)
- trajanje : 6 min za svaku vežbu, sa promenom grupa
- odmor između u serija : 3 min.

četvrti deo treninga

- 4 na 4 igra plus golmani ,na skra enom prostoru, slobodna igra
- Trajanje : 12 min.; 4 ponavljanja po 3 min. ,odmor 3 min.

Trener

- pripremiti teren za rad ( organizacija rada )
- izložiti igra ima plan i ciljeve treninga
- voditi, stimulisati, poja avati, posmatrati, ocenjivati ( merenje pulsa)
- dozvoliti igra ima hidrataciju ( uzimanje te nosti)
- po završetku treninga oceniti trening i estitati igra ima na zalaganju i u inku

## OCENJIVANJE I KONTROLISANJE INTENZITETA TRENINGA

### KAKO IZMERITI VREDNOST PULSA

merenjem pulsa na ručnom zglobu (radijalna arterija) ili na vratu (karotidna arterija) i brojati srčane otkucaje (bpm).

U osnovi, meriti na 15 sec i pomnožiti sa 4 (pr.  $32 \times 4 = 128$  bpm)

Ili na 10 sec pomnoženo sa 6

koriste i pulsmetar sa predajnikom (traka na grudima) i prijemnik (ručni sat) koji pokazuje otkucaje srca na ekranu sata.

### KAKO KONTROLISATI MAKSIMALNU SRČANU FREKVENCIJU (MHR)

Maksimalna frekvencija srca je najviši individualni broj otkucaja srca koji se može desiti nakon intenzivnog napora. Intenzitet rada se obično izražava u procentima maksimalne frekvencije srca. Potrebno je da trener zna maksimalnu frekvenciju srca svakog igrača u timu. Polazeći od toga da broj otkucaja varira od igrača do igrača, čak i kod igrača istih godina, maksimalna frekvencija srca bi trebala da se odredi putem laboratorijskih testova kao i testova na terenu. Postoji nekoliko testova za određivanje MHR, koji bi se mogli uraditi sa igračima na distancama između 400 i 500 m.

Ovo je jednostavan test (urađen od dr Paul D. Belsom-a, Švedska) za određivanje MHR na terenu:

- normalno zagrevanje, lagano trčanje oko terena (oko 400m) praćeno sa 6 dužina u kojima se povećava postepeno brzina trčanja sve do postizanja maksimalne brzine
- sprint između treće i četvrte dužine, maksimalna brzina sprinta između pete i šeste dužine
- kada igrači završe, njihovu srčanu frekvenciju treba izmeriti od strane trenera ili pulsmetra i evidentirati njihov najveći rezultat.

Ovaj test bi trebalo ponavljati 2 do 3 puta po igraču na nekoliko dana da bi se dobile najpreciznije vrednosti MHR. Napomena: ne raditi test u danima pred utakmicu

## DRUGI METOD

Teoretski MHR, se može odrediti putem formule, koji nije najprikladniji metod(zato što MHR varira i kod igrača istih godina) i izgleda ovako:

Primer:  $220 - 21$  (godine) = 199 bpm MHR

### KAKO KORISTITI MHR KAO OSNOVU ZA PLANIRANJE RADA NA TRENINGU

Znaju i da intenzitet rada igrača na treningu se obično izražava u procentima MHR-a, mi možemo putem dole napisane formule odrediti zone treninga na osnovama da je MHR već poznat.

#### **PRIMER: Treniranje aerobne izdržljivosti( 80-85% MHR)**

<b>MHR</b>	<b>199</b>
<b>THR</b>	<b><math>199 \times 0.80 = 159</math></b>
	<b><math>199 \times 0.85 = 169</math></b>
<b>Ciljna zona</b>	<b>između 159 i 169 otk/min.</b>

Ako trener zna vrednosti njegovih igrača, on može proveravati THR (trenažnu frekvenciju srca) za vreme aktivnosti na treningu. Ako je frekvencija srca igrača ispod ili iznad ciljane zone, trener može prilagoditi intenzitet napora prema tome.

Druge metode i formule koje određuju intenzitet na treningu se takođe koriste u fudbalu. Ovo obuhvata sledeće metode: maksimum rezervi srčane frekvencije (MHRR), anaerobni prag, maksimalna aerobna brzina (MAS). Korišćenje ovih metoda zavisi od nivoa znanja trenera kao i pratitelja subjekata u radu trenera.

# DRIBLING

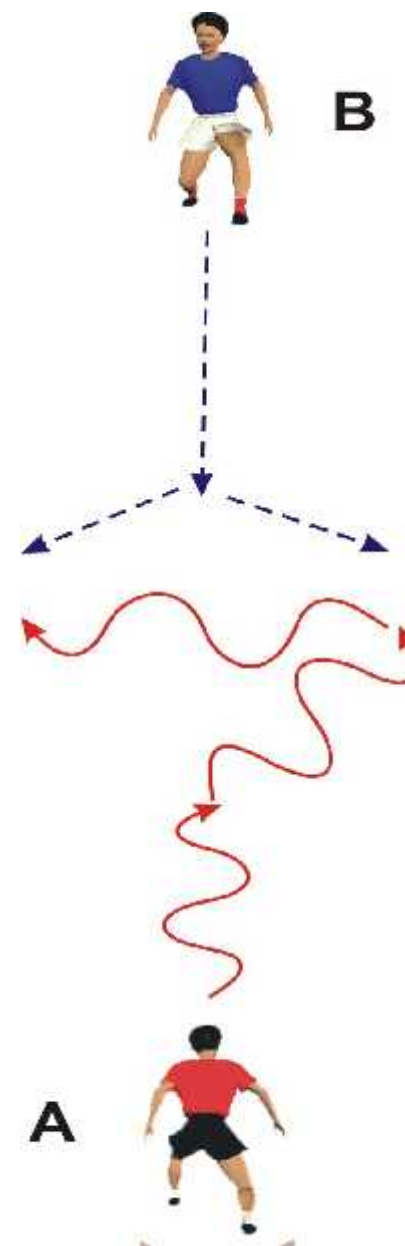


PROGRAM ZA AKADEMIJU

# "ODNOS 1:1 licem u lice "

Opis vežbe: Dva igrača i jedna lopta.  
Igrač A sa loptom u voženju ide prema igraču B i stalnim kretanjem zalama u levu i desnu stranu promenom pravca i ritma kretanja pokušava da slomi igrača B. Igrač B "bekovskim" plesom nisko postavljenim težištem i dijagonalno postavljenim stopalima, stalni ispred lopte pokušava da oduzme loptu.

Uputstvo treneru: Tražiti od igrača koji igra odbranu nisko postavljeno težište i dijagonalno postavljena stopala i brz rad nogu.



# "ODNOS 1:1"

Dribling unutrašnjom stranom stopala  
- odnošenje u suprotnu stranu

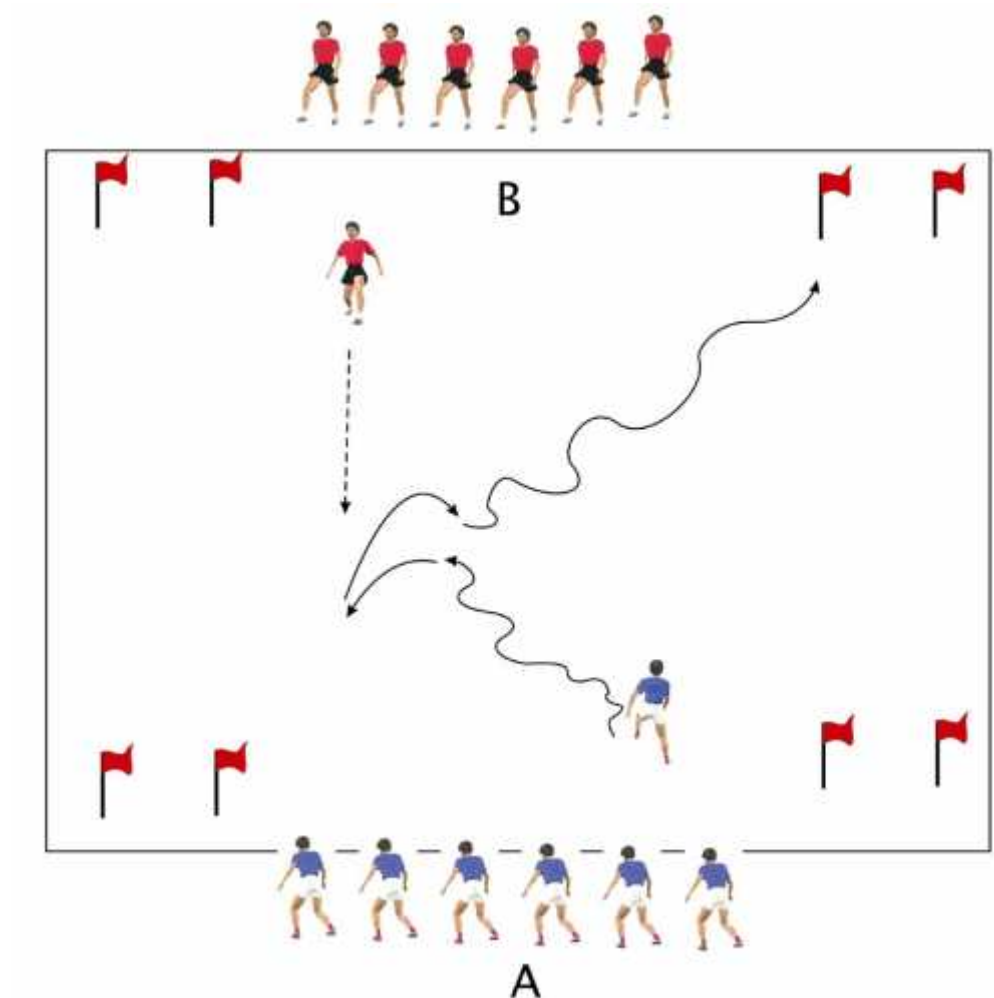
Varijanta 1.

Igra bodi loptu koso napred i bira moment kada se desnom spoljnom da odvede loptu u desnu stranu i daje gol.

Promena uloga - sada je igra "A" odbrambeni a igra iz grupe "B" je napada .

Varijanta 2.

Isto kao prethodna vežba samo što sada igra "A" u momentu kada izabere pravi trzaj u desnu stranu o dodbodi loptu prema голу.

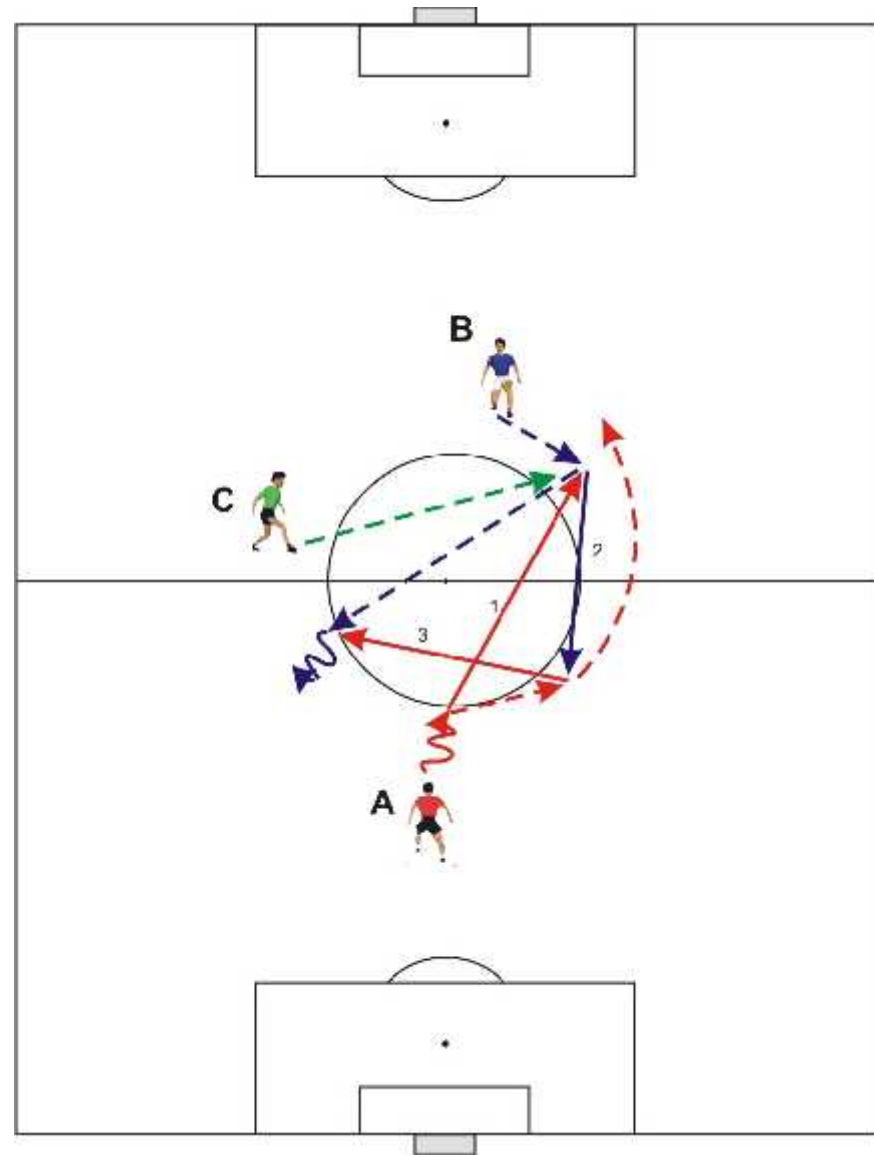


# "ODNOS 2:1"

## po centralnim pozicijama

Opis vežbe: Po centralnoj poziciji igra se tako što dva igrača treba da duplim pasom izbace iz igre trećeg igrača.

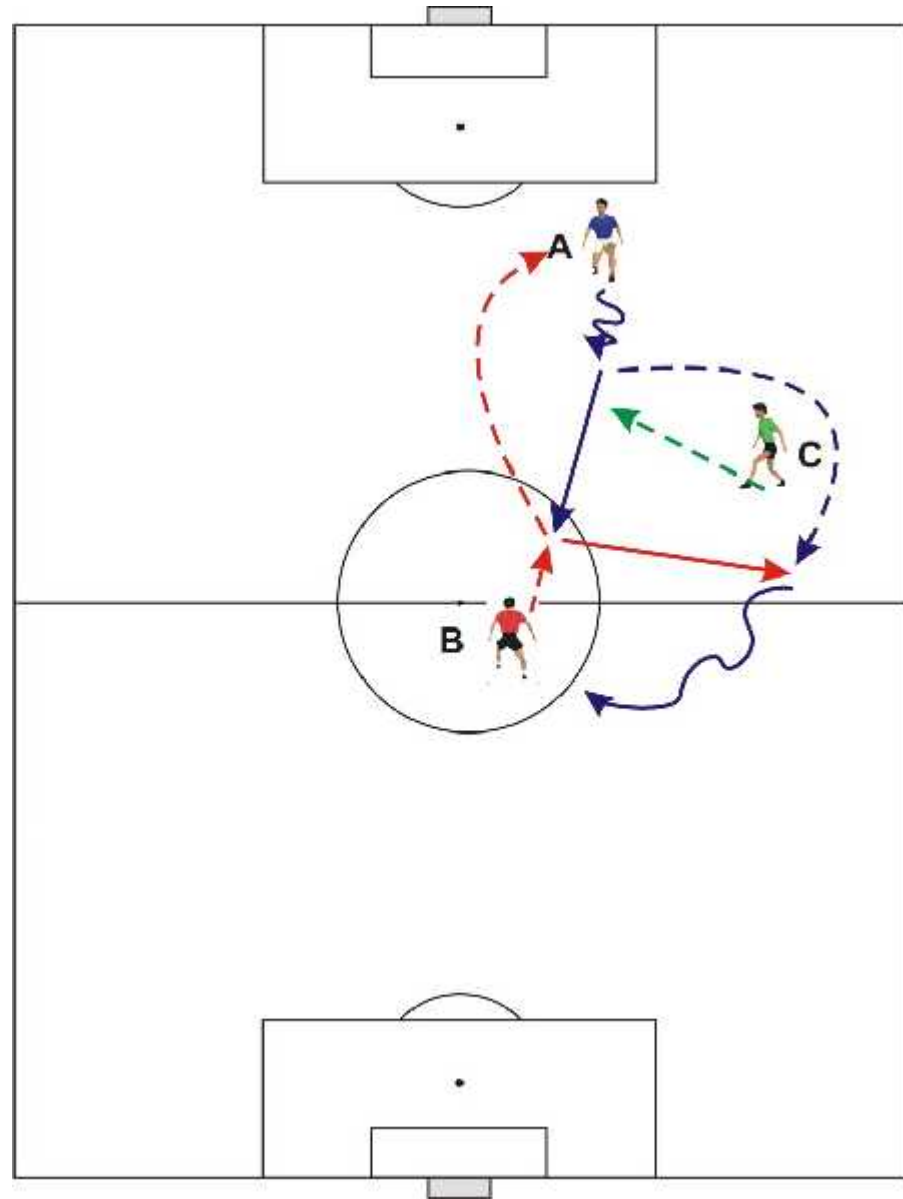
Igrač A povede loptu, igrač B lažnim kretanjem stvori uslov da dobije loptu i kada od igrača A dobije loptu (predaja 1) odnosi loptu koso napred. Igrač C zatvara igrača B, a igrač B odigra povratnu loptu (predaja 2) igraču A, koji sa igračem B odigrava dupli pas (predaja 3), i nastavlja kretanje na mesto igrača B, a igrač B sa loptom ide na mesto igrača A.



# "ODNOS 2:1" po boku

Opis vežbe: Igra A iznošenjem povede loptu i odigrava ta nim pasom sa igračem B koji prilazi lopti i odigrava iz prve dupli pas sa igračem A. Igrač B ide na mesto igrača A a igrač A u ovoj vežbi ide na mesto igrača B. Igrač C markira igrača A koji iznosi loptu.

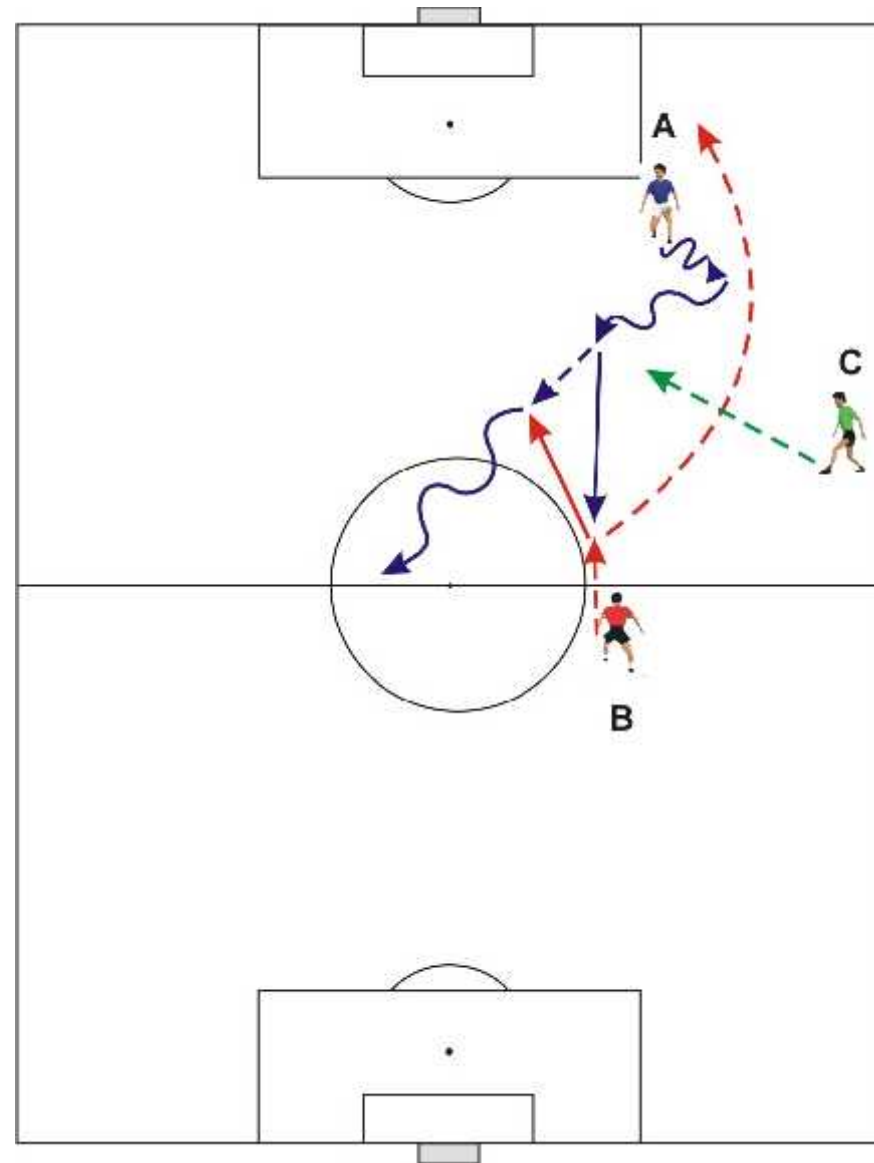
Uputstvo treneru: Insistirati na promeni ritma pri odigravanju duplog pasa, tražiti najpovoljniji ugao za odigravanje duplog pasa. Tražiti da igrač koji odigrava dupli pas prilazi ka loptu.





# "ODNOS 2:1" po boku

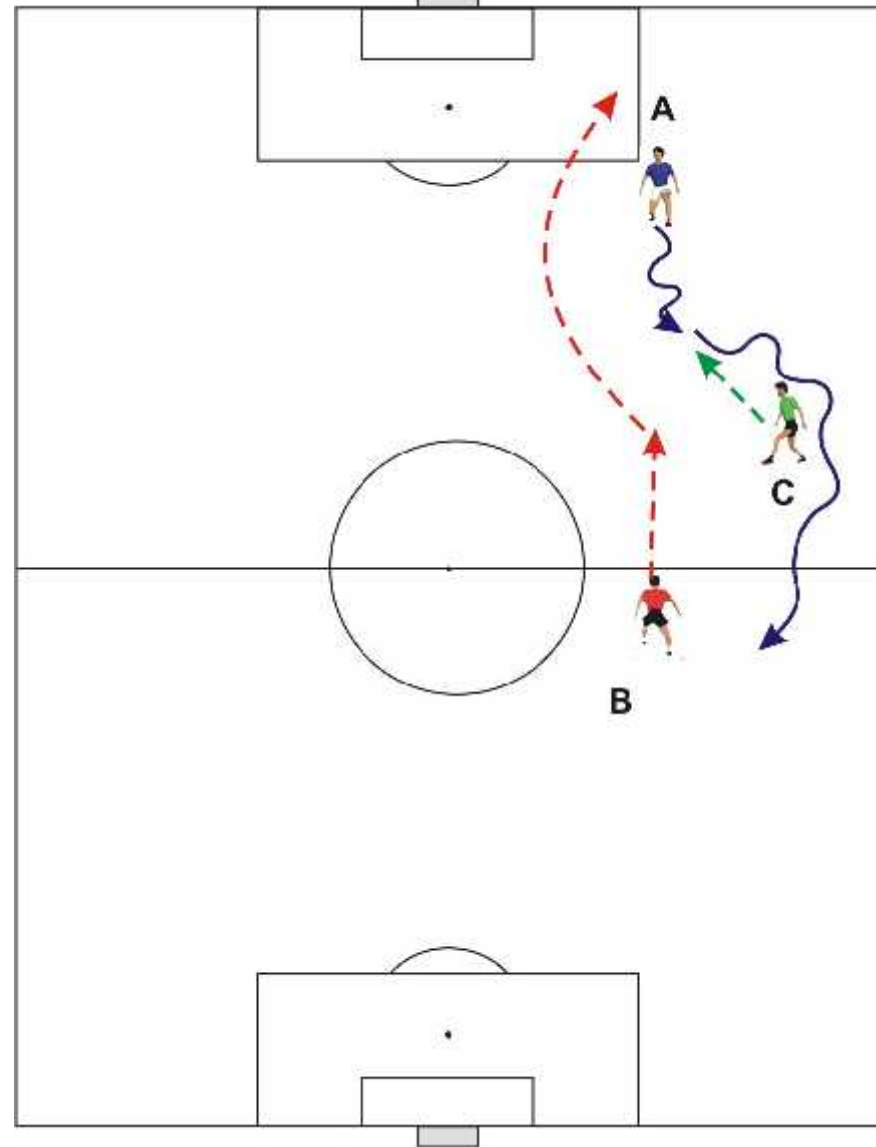
Opis vežbe: Igra A hoće da iznese loptu bočno ali je zatvoren od igrača C, promenom pravca kretanja povede loptu unutra i odigra pas igraču B koji mu je krenuo u susret i sa njim odigra dupli pas, povede loptu i nastavi kretanje na mesto igrača B, a B ide na mesto igrača A. Igrač C prati kretanje igrača A koji iznosi loptu.



# "ODNOS 2:1" po boku

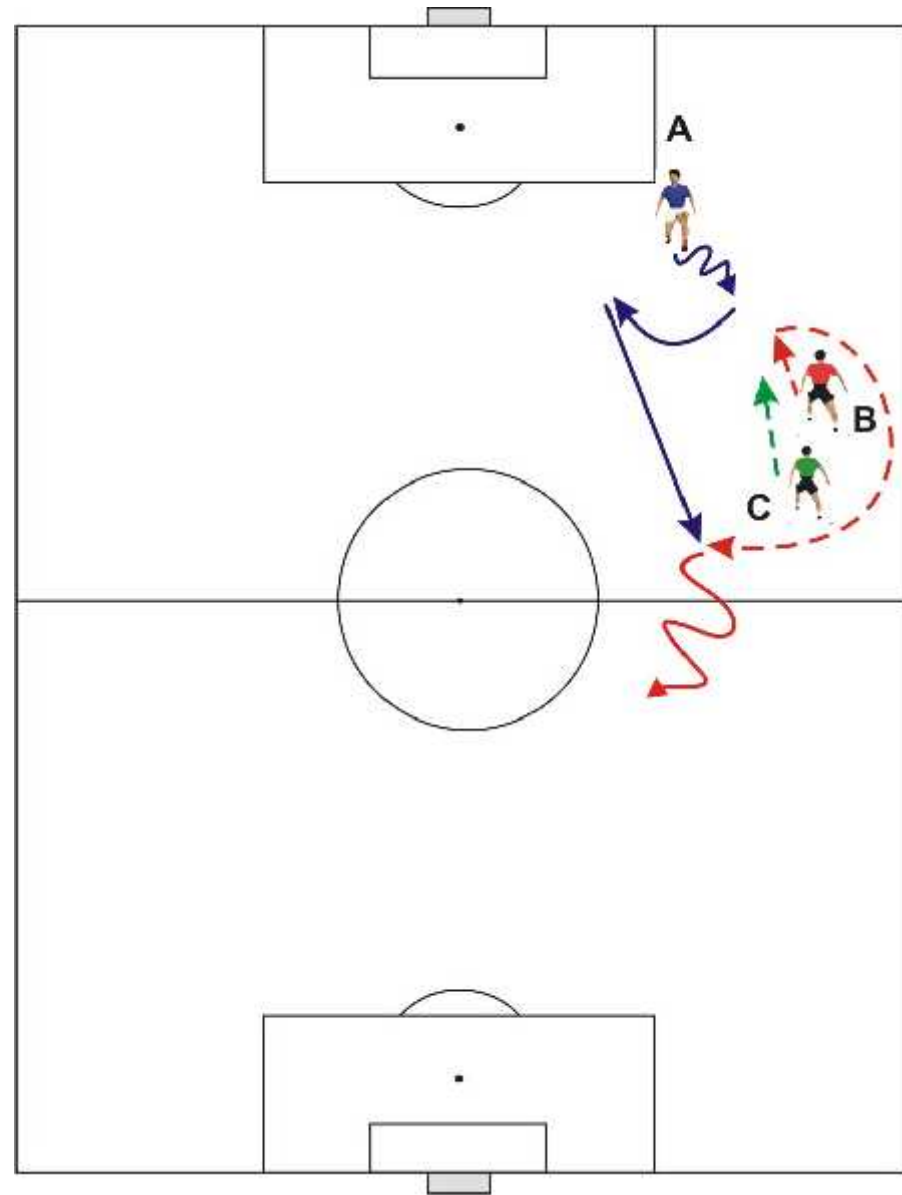
Opis vežbe: Igra A iznosi loptu ali ga igra C zatvori tako da on ne može da odigra pas sa igračem B. Onda on menja pravac kretanja i ritam i sam iznosi loptu na poziciju gde je bio igrač B, koji ide na mesto igrača A

Uputstvo treneru: Dozvoliti da igrač svojom kreativnošću u reši problem na koji je na in odigrati sa svojim saigračem.



# "ODNOS 2:1" po boku

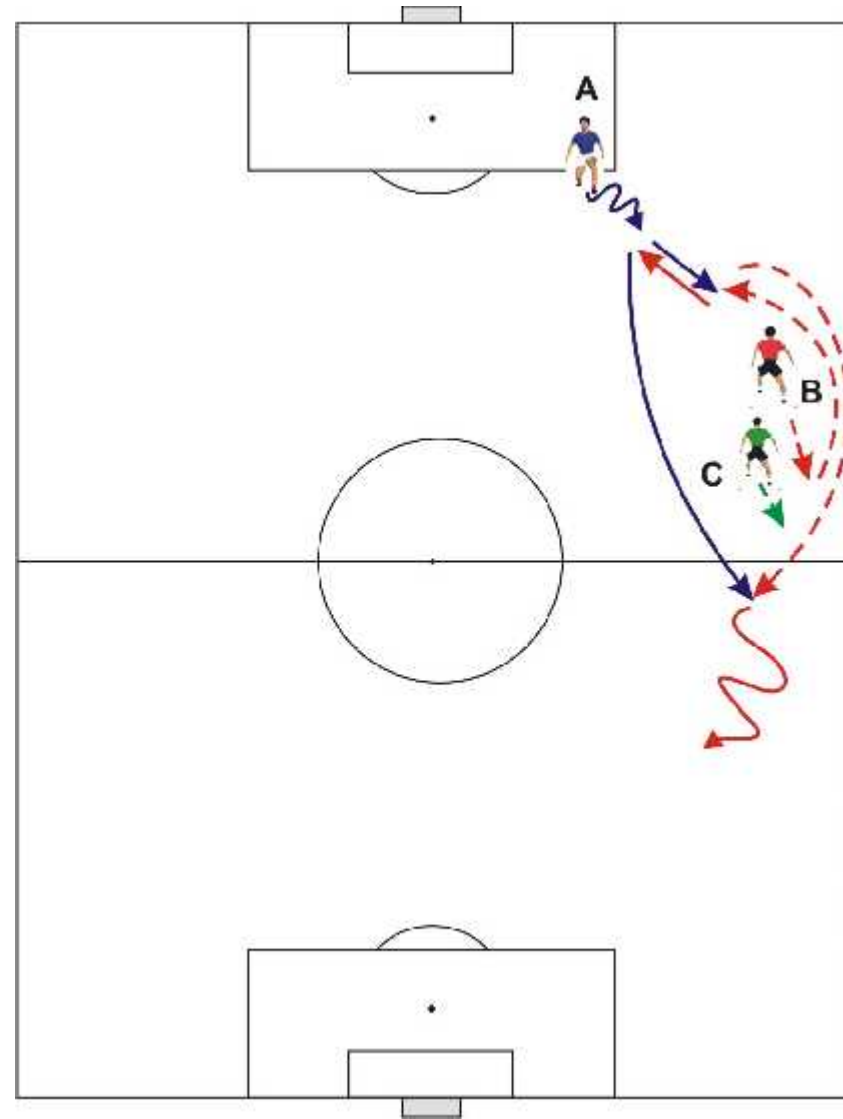
Opis vežbe: Igra A lagano vodi loptu, igra B prilazi prema njemu ali igral A zalomi u desnu stranu. U tom trenutku igra B se brzim okretom oko sebe oslobodi igra a C i njemu iza le a dobija pas od igra a A. Igra B posle pasa vodi loptu



# "ODNOS 2:1" po boku

**Opis vežbe:** Igra A lagano vodi loptu, za to vreme igra B lažnim kretanjem i promenom pravca prilazi ka igra u A i zatim se naglim kretanjem u stranu oslobadja protivnika i dobija loptu od igra a A

**Uputstvo treneru:** Dozvoliti da igra svojom kreativnoš u reši problem na koji e na in odigrati sa svojim saigra em



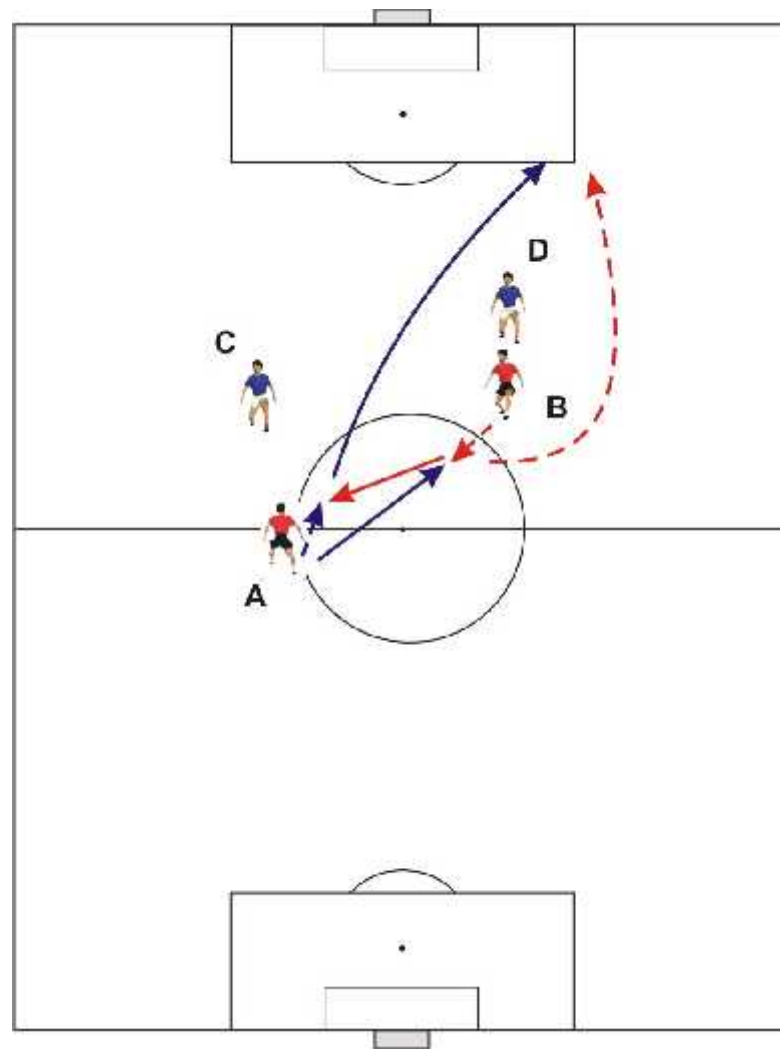
# "ODNOS 2:2"

Opis vežbe: Igra A vodi loptu. Igra B kreće prema igraču A, i zatim se naglom promenom pravca kretanja oslobađa protivni igrača i dobija loptu od saigrača A.



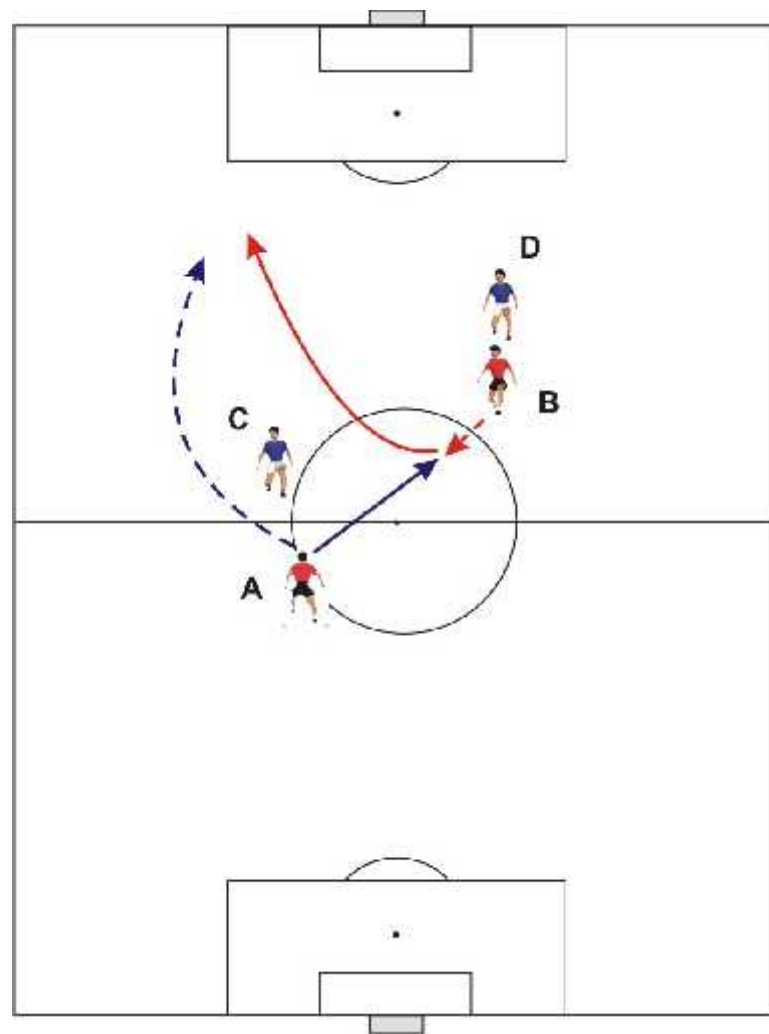
# "ODNOS 2:2"

Opis vežbe: Igra A vodi loptu. Igra B odigrava povratnu loptu igra u A, i zatim se naglom promenom pravca kretanja osloba a protivni kog igra a i dobija loptu od saigra a A.



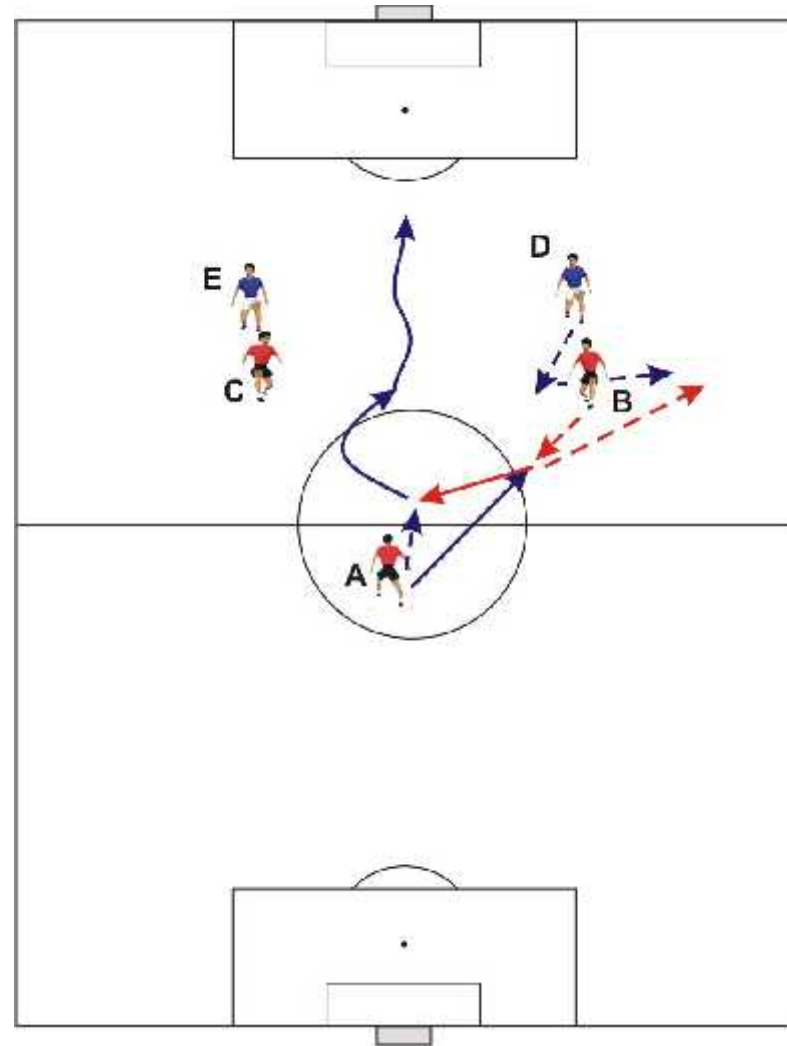
# "ODNOS 2:2"

**Opis vežbe:**  
Igra A odigrava loptu igra u B, i zatim se naglom promenom pravca kretanja osloba a protivni kog igra a i dobija loptu od saigra a B.



# "ODNOS 3:2"

Opis vežbe: Igra B odigrava povratnu loptu igra u B i naglom promenom pravca kretanja odvla i protivni kog igra a, tako da igra A uz lažno kretanje odnosi loptu ka голу.





# "ODNOS 3:2"

Opis vežbe: Igra B odigrava povratnu loptu igra u B i naglom promenom pravca kretanja osloba a se protivni kog igra a, i posle kratkog vo enja igra a A, dobija loptu od saigra a.



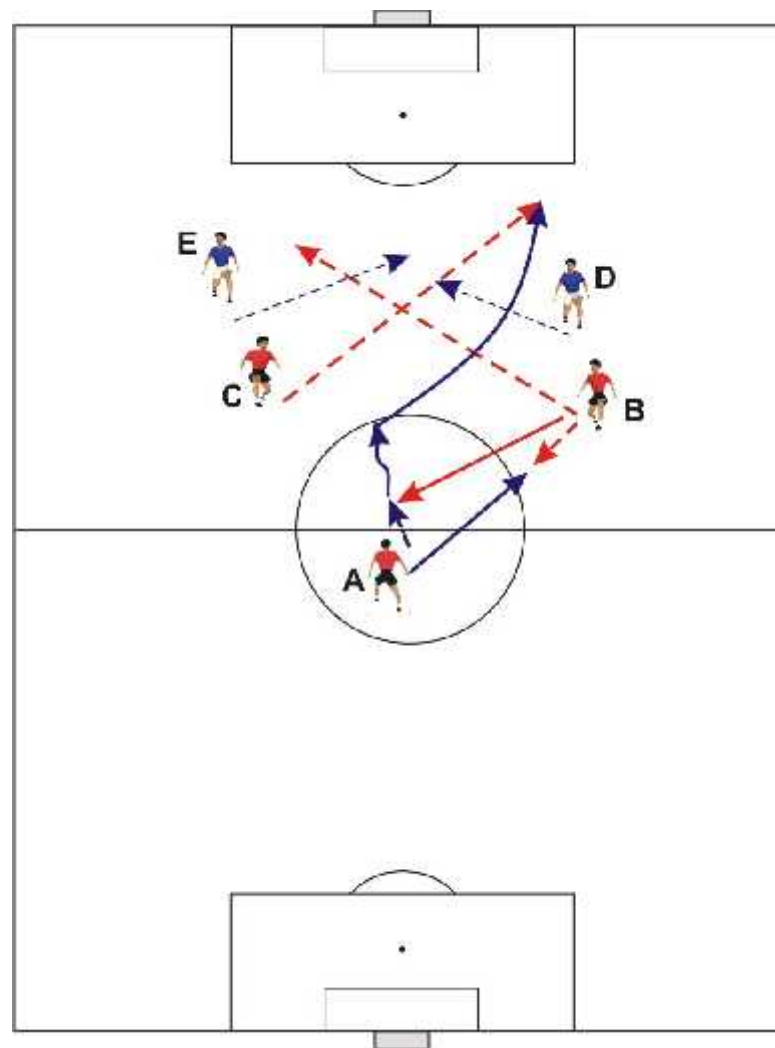
# "ODNOS 3:2"

Opis vežbe: Igra A odigrava loptu igra u B koji sa loptom odvla i protivni kog igra a, i omogućava igra u A da se ubaci u prazan prostor i dobije loptu od igra a B.



# "ODNOS 3:2"

Opis vežbe: Igra B odigrava povratnu loptu igra u A, i zatim ukršta stranu sa saigra em C, ime omogu ava saigra u A da odigra loptu u prazan prostor saigra u C.



# OBUKA IGRE GLAVOM I IGRA GLAVOM IZ USLOVA IGRE



PROGRAM ZA AKADEMIJU

**Udarac lopte glavom** predstavlja vrlo važan fudbalski elemenat

Fudbalera treba u **TRENAŽNOM PROCESU** pravilno vežbati, od početka fudbalskog razvoja

- Lopta se glavom može uputiti:  
**NAPRED, NAZAD i U STRANU.**
- Na osnovu visine odlaska lopte:  
**u visini glave, grudi, trbuha, butina ili u visini nogu.**
- Linija kretanja lopte može biti:  
**horizontalna, vertikalna ili paraboli na.**
- Lopta se može udariti:  
**u mestu, trku, skoku i padu.**

# VRSTE UDARACA LOPTE GLAVOM

- **Udarac elom**
- **Stranama ela**
- **Temenom**
- **Potiljkom**

Na osnovu prakse, najprihvatljivija je podela udaraca po lopti glavom, na:

1. **AMORTIZACIJA (DODAVANJE, SPUŠTANJE)**
2. **IZBIJANJE (ODBIJANJE)**
3. **REALIZACIJA (ZABIJANJE)**

## **Udarci po lopti glavom se izvode:**

**1. Iz mesta**

**2. U trku**

**3. U skoku** (sunožnim odrazom i odrazom jedne noge)

Igra i moraju biti obuhvaćeni za izvođenje svih vrsta udaraca po lopti glavom.

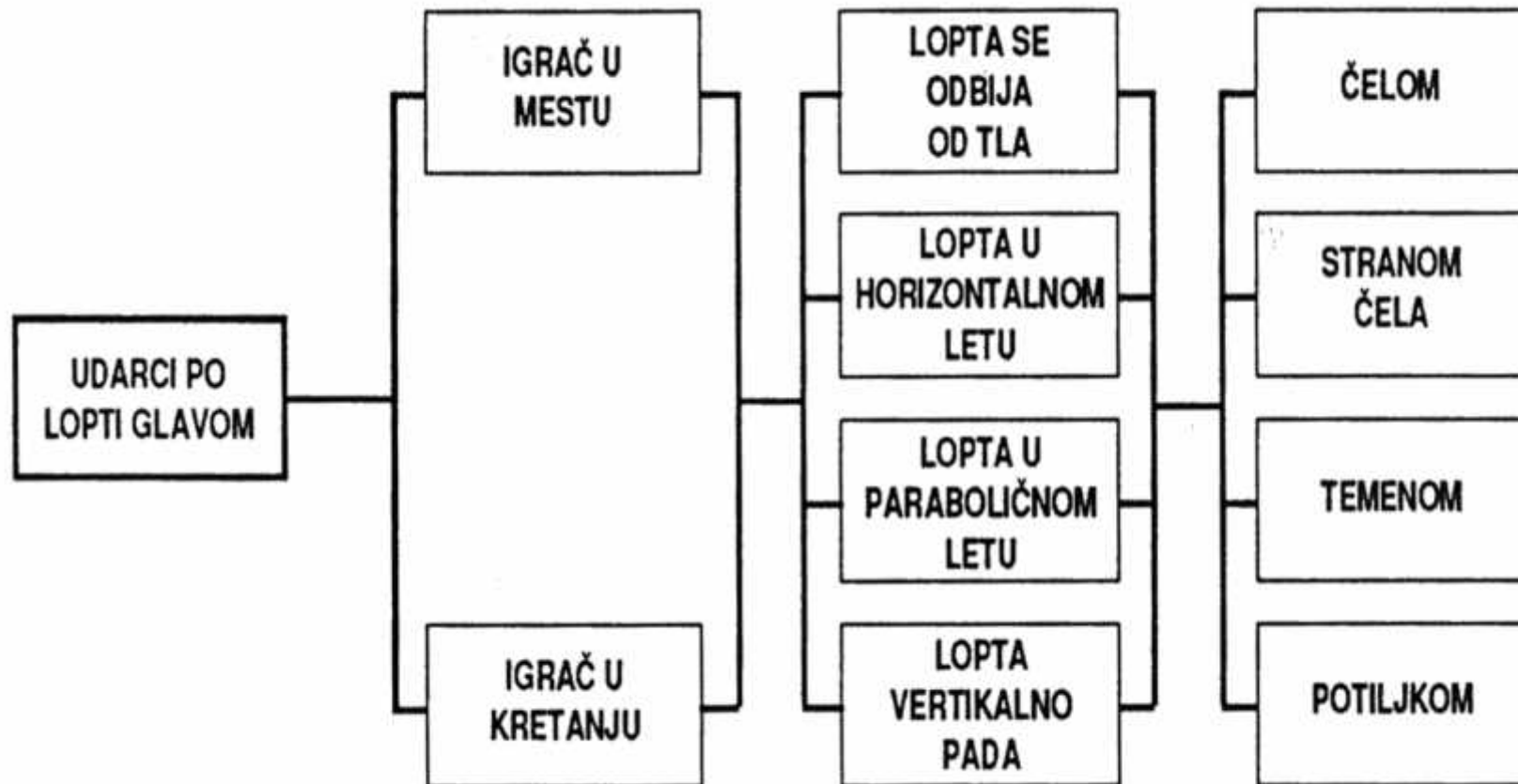
Učestalost upotrebe pojedinih udaraca je uslovljena pozicijom koju taj igrač zauzima u ekipi.



- **Odbrambeni igra i**
- **Vezni igra i**
- **Napada i**

- **AMORTIZACIJA (DODAVANJE, SPUŠTANJE)**
- **IZBIJANJE (ODBIJANJE)**  
vrši se na dva načina:
  - a. **Sunožno** (odraz sa dve noge)
  - b. **Odras jednom nogom**
- **REALIZACIJA (ZABIJANJE)**  
odrazom jedne noge, ili sunožnim odrazom

# TEHNIKA UDARCA LOPTE GLAVOM



# UDARCI ELOM I STRANAMA ELA

Ovi udarci se izvode **iz mesta** i **iz kretanja**, sa i bez skoka i iz pada. Oni su vrlo snažni, a udarac prednjim delom elu je precizniji od udarca stranama elu.

**Udarac glavom** treba da se izvodi sa otvorenim kolima i loptu treba pratiti telom na što dužem putu.

Pri obuci udarca po lopti elom posle odskoka, zamah za udarac i sam udarac se ne razlikuju od udarca iz mesta.

- **Naj eš e greške**
- **Metodski postupak**
- **Vežbe za osnovnu obuku**
- **Vežbe za usavršavanje tehnike**

## **UDARAC PO LOPTI TEMENOM**

Udarac po lopti temenom se koristi da bi se produžio let lopti. Ovaj udarac je veoma slab i za njegovu obuku ne treba trošiti mnogo vremena. On se može uvežbavati uz pomoć nekoliko vežbi.

## **UDARAC PO LOPTI POTILJKOM**

Udarac po lopti potiljkom se koristi za vraćanje lopte golmanu ili saigraču, kada lopta pada vertikalno iz visine, ili kada lopta odskoči od zemlje. Kao i predhodni, tako je i ovaj udarac slab, te mu ne treba poklanjati mnogo vremena i značaj.

## **PRIMANJE LOPTE GLAVOM**

Igra može loptu primiti glavom u mestu, hodu, trku ili u skoku.

Lopte se primaju glavom onda kada lete paralelno sa tlom, kada padaju parabolično ili vertikalno iz visine.

Kod ovog primanja, najbitniji je princip amortizacije.

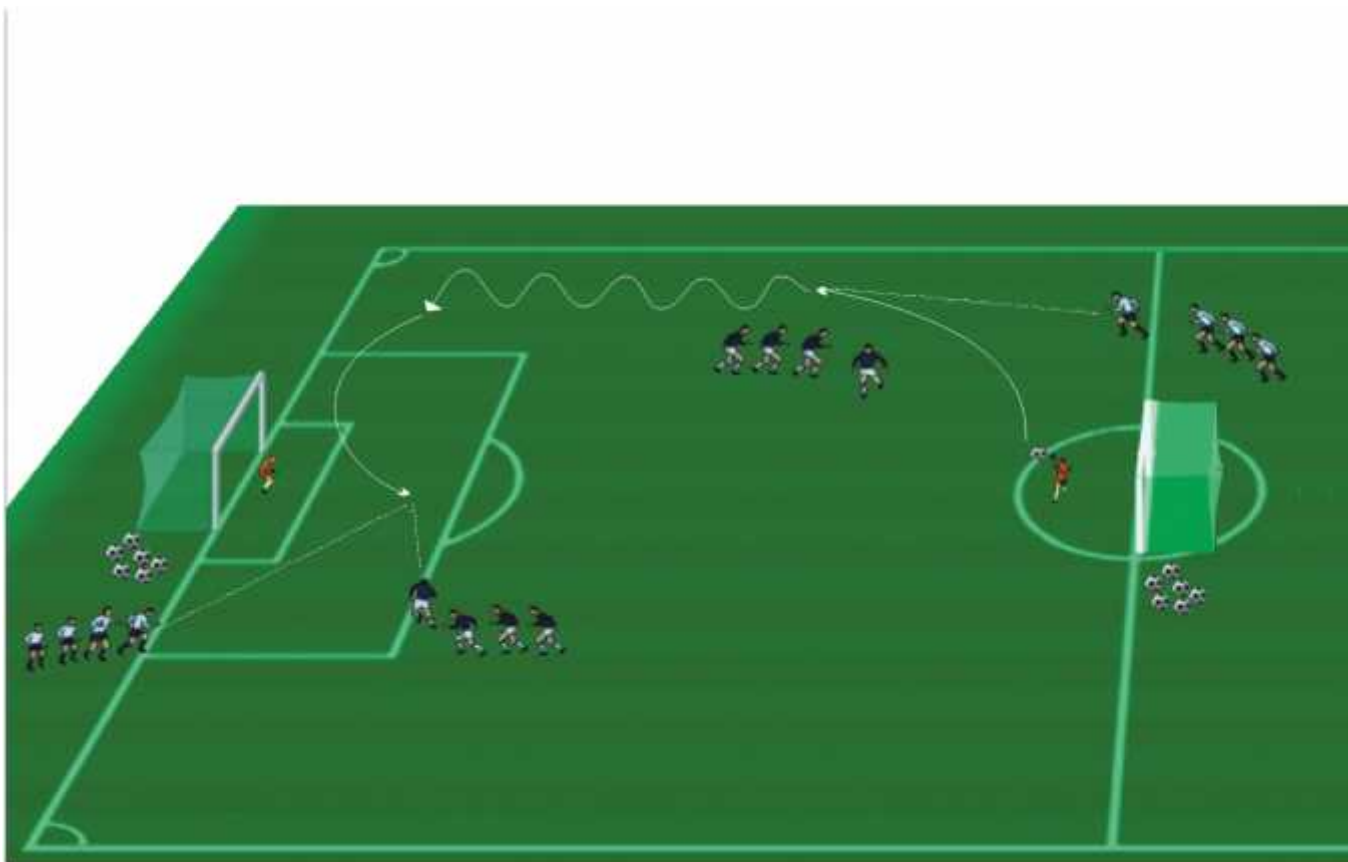
Teren: Polovina terena

Broj igrača: 16 + 2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, unjevi, pomoćni gol

Golman rukom baca loptu u stranu (kraju ili duž) odbrambenom igraču, koji je vodi i centrira. Iz svog prostora izlaze drugi odbrambeni igrači i napadači i prave odnose 1:1, 2:1, 2:2, sa ciljem da postignu, odnosno odbrane gol.

Nakon završene akcije, igrač koji je branio gol ponavlja postupak centaršuta na suprotni gol, a igrač koji je centrirao ide na zaštitne odbrambene kolone.





Teren: 33m x 40m

Broj igrača: 12 do 16 + 2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, konjivi, pomoćni gol

Po dva igrača iz svake ekipe se nalaze u posedu lopti na ivicama obeleženog skraćenog terena, sa zadatkom da ubacuju lopte koje jedna četvoročlana ekipa pokušava da zabije u gol, a druga da odbrani isti. Ubacivanja se vrše po principu: dijagonala-paralela-dijagonala



Teren: 33m x40m

Broj igrača: 12 + 2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, konusi, pomoćni gol

Nakon izbacivanja lopte od strane golmana prema igraču van obeleženog terena, po četiri igrača iz obe ekipe koje se nalaze unutar obeleženog terena, pokušavaju ubacivanje lopte, kako bi postigli, odnosno odbranili gol. Nakon završene akcije, menja se smer napada, tako što golman druge ekipe započinje napad kao na početku vežbe. U koliko je lopta ostala u obeleženom terenu, igrač koji prvi dodje do nje šalje je (uz ograničen broj dodira) na stranu svom igraču van obeleženog terena i pokušava da sa svojom ekipom postigne pogodak.



Teren: polovina terena x 40m

Broj igrača: 20 + 2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, unjevi, pomoćni gol

U obeleženom skraćenom polju, u igri 8:8, sa po dva pomoćna igrača van obeleženog polja, ekipa koja je u posedu lopte, pokušava da što pre doda loptu pomoćnim igračima, odradi TE-TA elemenat prolaza iza leđa saigrača, uputi centaršut i postigne pogodak. Druga osmočlana ekipa brani gol izbijanjem lopte. U koliko ekipa ostane u posedu lopte, ona nastavlja napad, odnosno brani svoj gol u koliko je druga osmočlana ekipa došla u posed lopte.



Teren: 33m x 40m

Broj igrača: 16 + 2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, konjenci, pomoćni gol

U označenom, skraćenom polju, po osam igrača iz svake ekipe, otkreću tokom nabaenu loptu od strane golmana i pokušavaju da postignu gol glavom ili loptu takodje glavom proslede do svog saigrača. U koliko lopta padne na zemlju, igrač koji je prvi došao do nje, bez ometanja protivničkog igrača baca loptu sam sebi na glavu, upre je saigraču na glavu koji u duelu pokušava da asistira ili postigne pogodak.



# FUDBALSKI KAMPOVI



PROGRAM ZA AKADEMIJU

PROGRAM RADA SA GOLMANIMA  
TOKOM LETNJE ŠKOLE FUDBALA FS SRBIJE - KARATAŠ  
02. – 10. JULI 2007. GODINE  
31.07. - 08.08.2007. GODINE

**NASTAVNE TEME:**

- I – ELEMENTARNA TEHNIKA GOLMANA
- II – SINTETI KI PRISTUP TE-TA-KO ELEMENTIMA U RADU SA GOLMANIMA
- III – GOLMAN KAO SASTAVNI DEO IGRE U SAVREMENOM FUDBALU

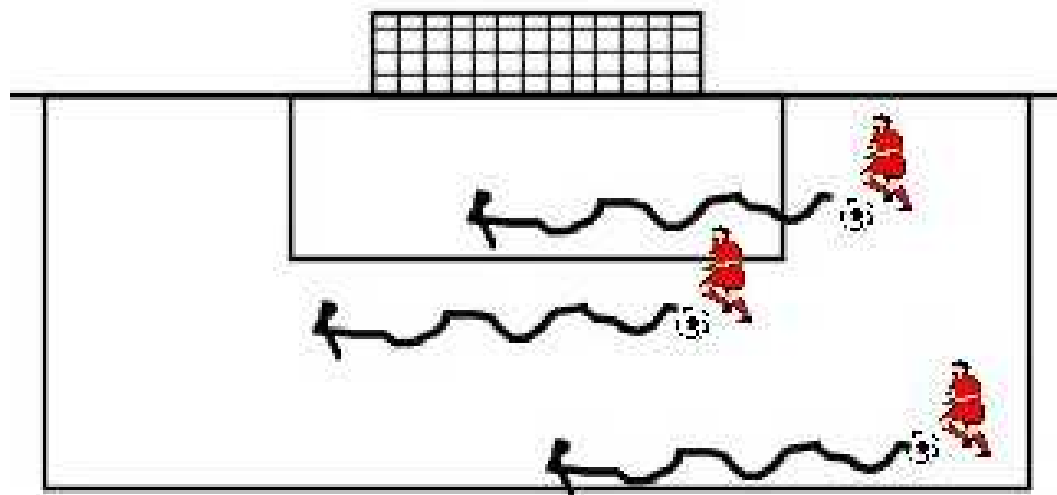
Dat	02.07. 2007. Pon.	03.07. 2007. Uto.	04.07. 2007. Sre.	05.07. 2007. et.	06.07. 2007. Pet.	07.07. 2007. Sub.	08.07. 2007. Ned.	09.07. 2007. Pon.	10.07. 2007. Uto.
Pre podne	Dolazak u Karataš	I	I	II	II	Med. Test Morf. Mer		Sl. teme	Polazak za Beograd
Posle podne	Sl. teme	I	I	Trening utakmic e	II	III	Trening utakmic e	Turnir	

Za rad sa golmanima po programu škole koriš eni su prepodnevni termini za treninge u celosti, kao i uvodni delovi poslepodnevnih termina

## Elementarna tehnika golmana :

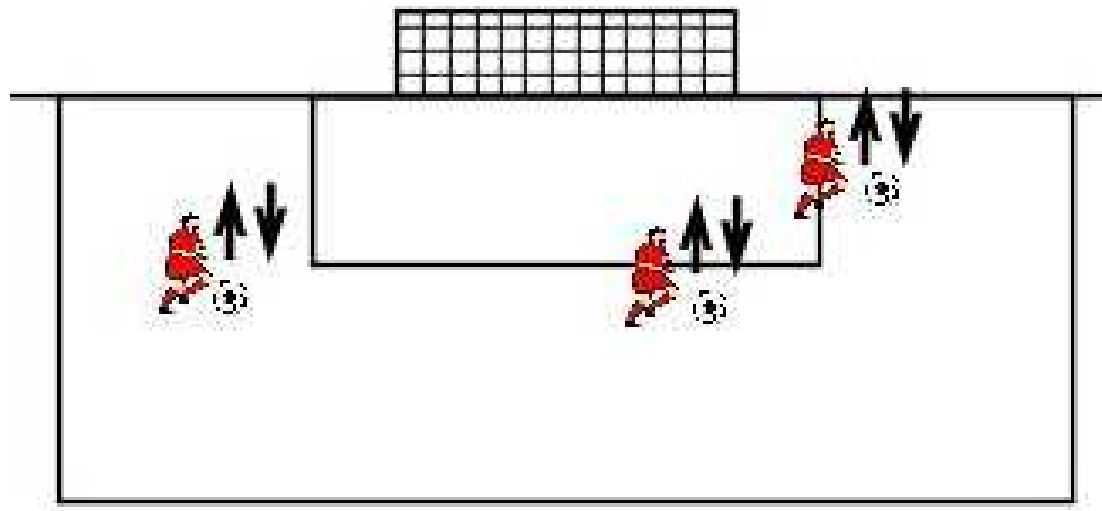
### **Vežba broj 1**

- **Kontrola vo ena lopte**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** u prostoru šesnesterca - vo enje lopte unutrašnjom stranom stopala(leva – desna noga)
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 puta/zavisno od uzrasta
- **Vreme aktivne pauze:** 1'



# Vežba broj 2

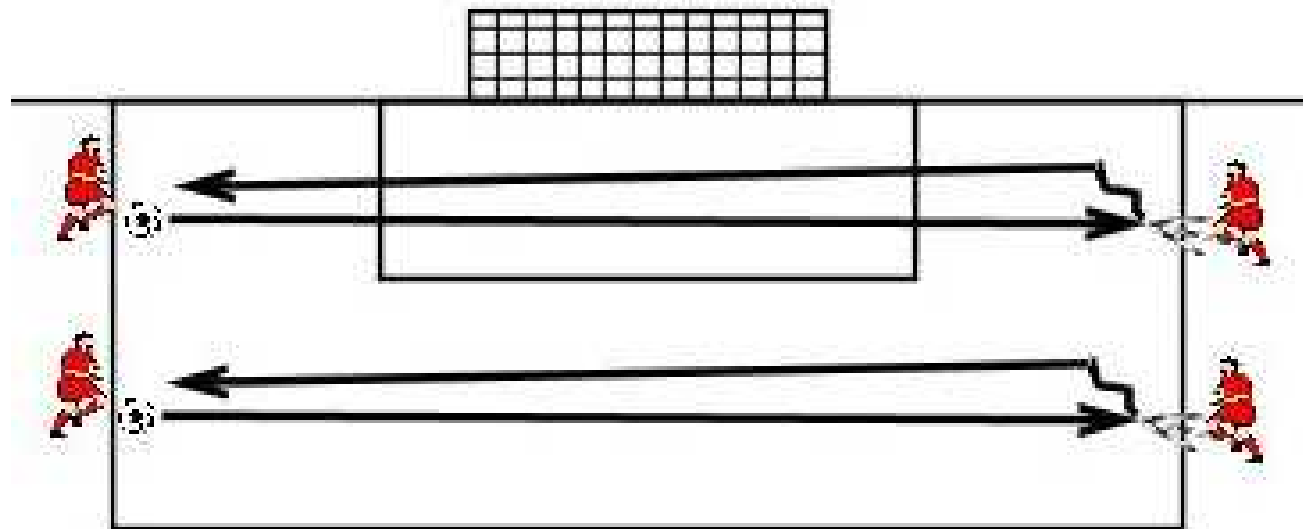
- **Žongliranje u pokretu svim delovima tela**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** u prostoru šesnesterca – žongliranje lopte u pokretu koriste i sve delove tela, punim risom, butinom, grudima, glavom
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 puta/zavisno od uzrasta
- **Vreme aktivne pauze:** 1'





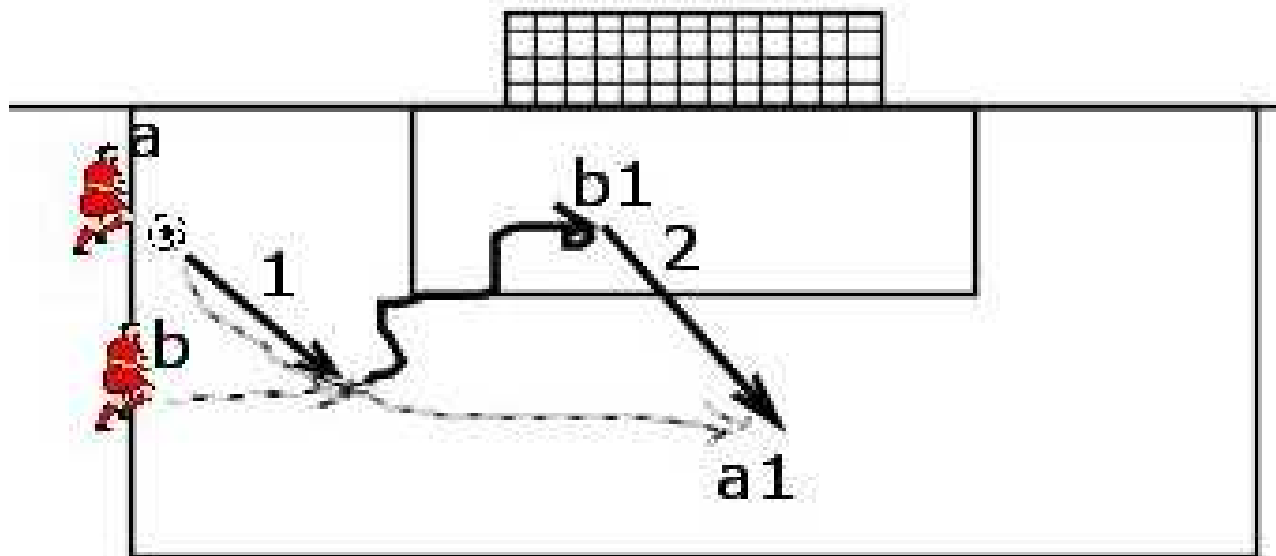
# Vežba broj 3

- **Primopredaja, ose aj prostora i preciznost**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** u širini šesnesterca - golmani vrše prijem i predaju lopte unutrašnjom stranom stopala, pri tome obratiti pažnju da loptu primaju ispred linije kako bi vežbvali ose aj prostora i preciznost predaje - predaja može biti iz jednog ili dva dodira
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 puta/zavisno od uzrasta
- **Vreme aktivne pauze:** 1'



# Vežba broj 4,5,6

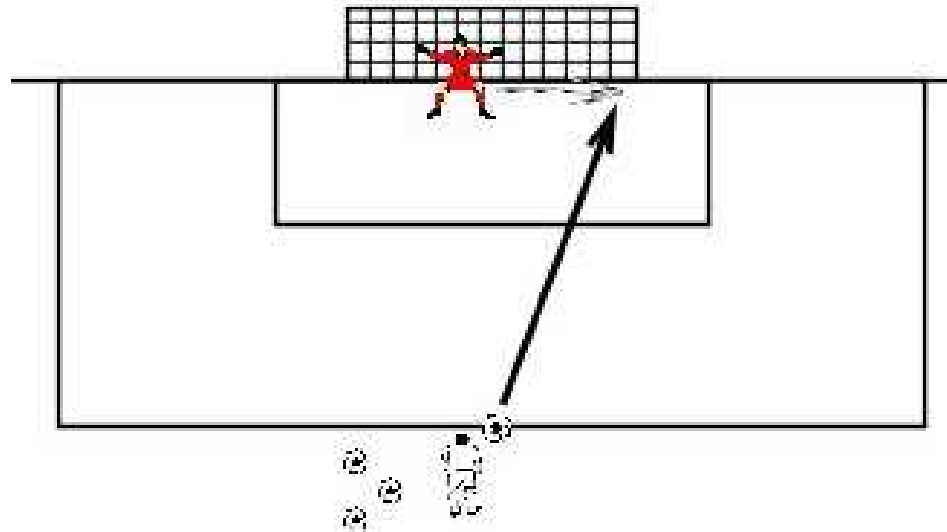
- **Predaja u prostor, izlazak iza le a**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** u prostoru šesnesterca - golman predaje loptu svom paru i izlazi iza le a u odlasku i povratku - predaja rukama u paru sa skokom na rastojanju 5 metara, izlazak iza le a - odraz sa jednom ili obema nogama - ista vežba samo se ukljuuje tre i golman
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 puta/zavisno od uzrasta
- **Vreme aktivne pauze:** 1'



Napomena: Ovo su vežbe koje služe kao zagrevanje pred uvodni deo treninga

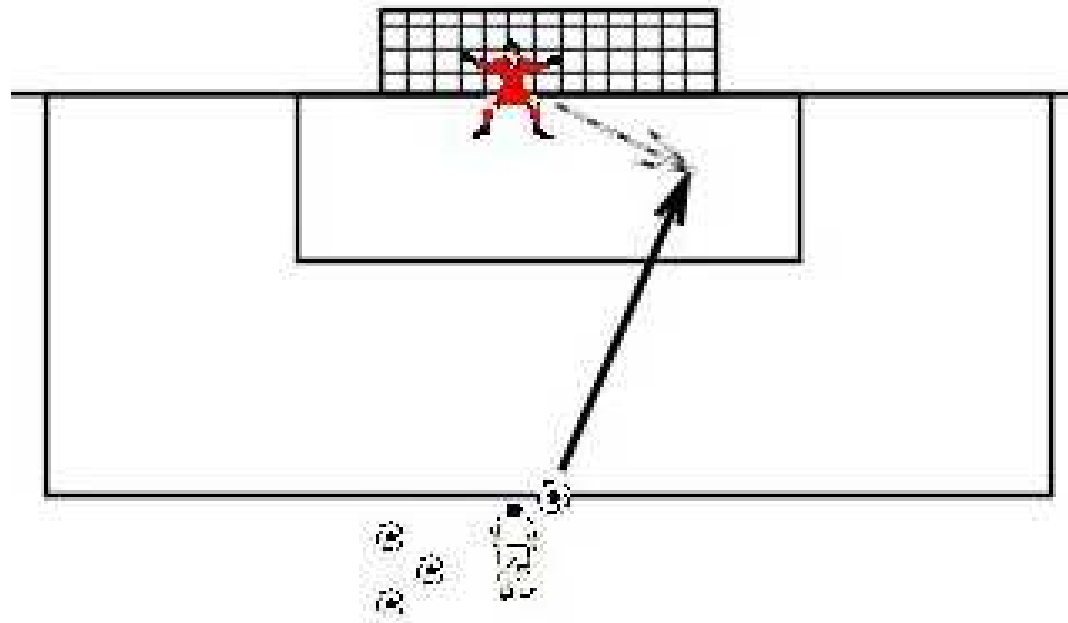
# Vežba broj 7

- **Hvatanje niskih lopti sa zaštitom tela i kolena**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju 16 metara, golmani hvataju loptu po zemlji sa zaštitom tela i kolena
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 serija po 10 – 15 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 40" istežanje



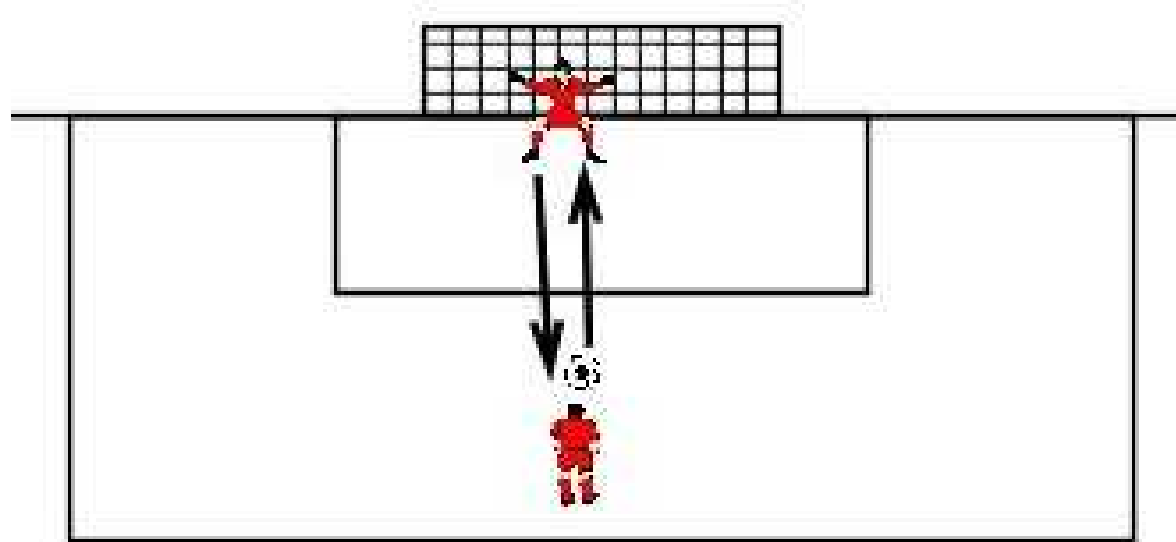
# Vežba broj 8

- **Hvatanje niskih lopti u levu ili desnu stranu sa iskorakom i padom napred**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju 16 metara, golmani hvataju nisku loptu sa iskorakom i padom napred
- **Broj ponavljanja:** 3 – 5 serija po 10 – 15 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** istezanje ramenog pojasa i zgloba šake kao priprema za udarac i hvatanje



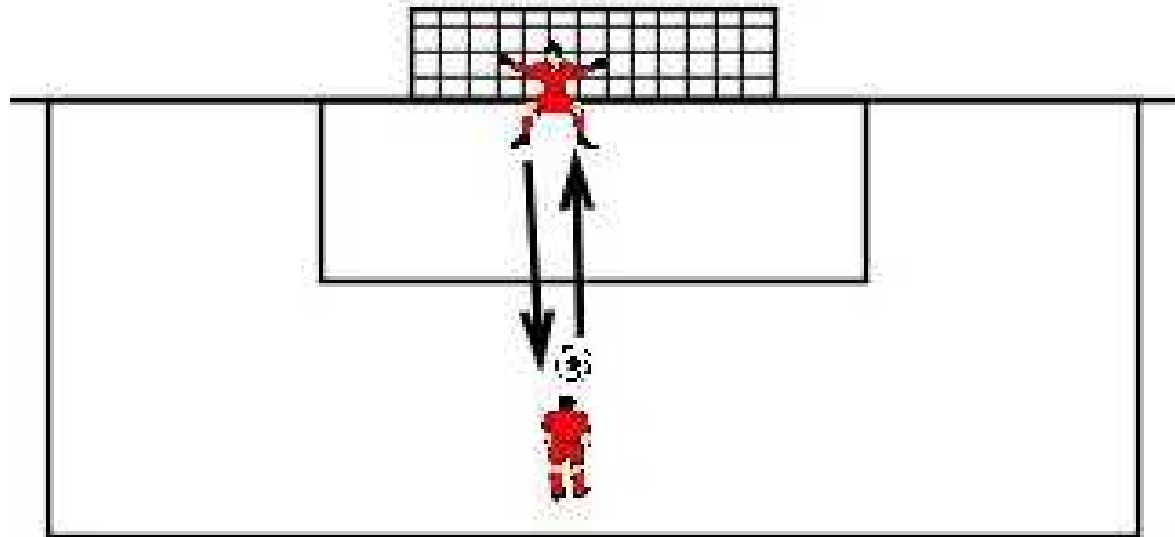
# Vežba broj 9

- **Udarac iz ruku punim risom u šake golmana**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju od 15 – tak metara golmani jedan drugom iz ruku punim risom šutiraju u ruke
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 20 – 25 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 40''



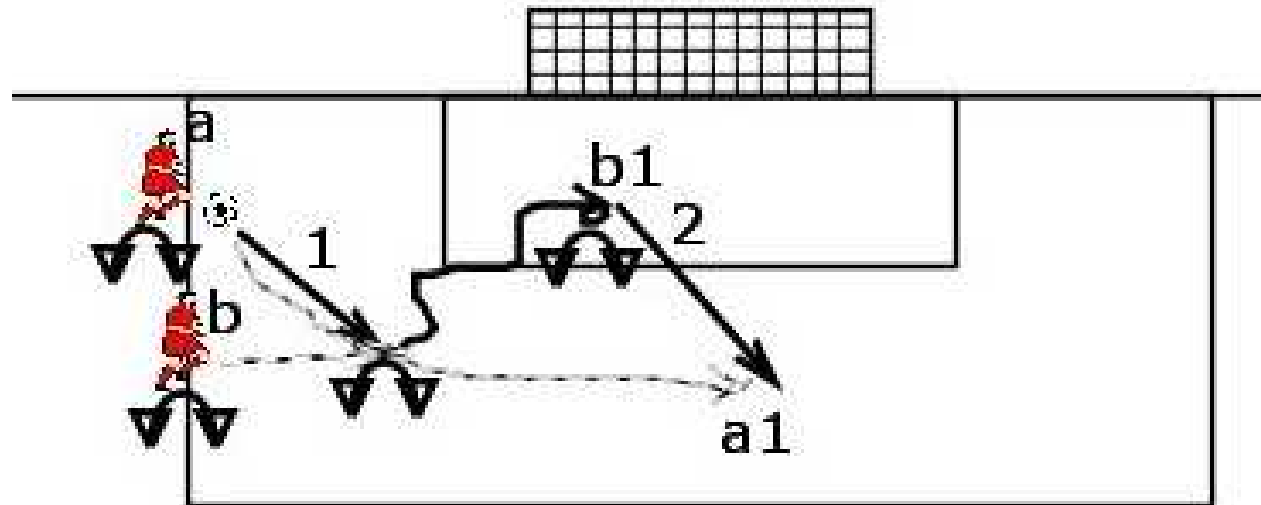
# Vežba broj 10

- **Udarac iz drop – kika u telo golmana**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju od 10 – 15 metara golmani u paru ili u trojki iz drop – kika šutiraju jedan drugom loptu u telo
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 20 – 25 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 40''



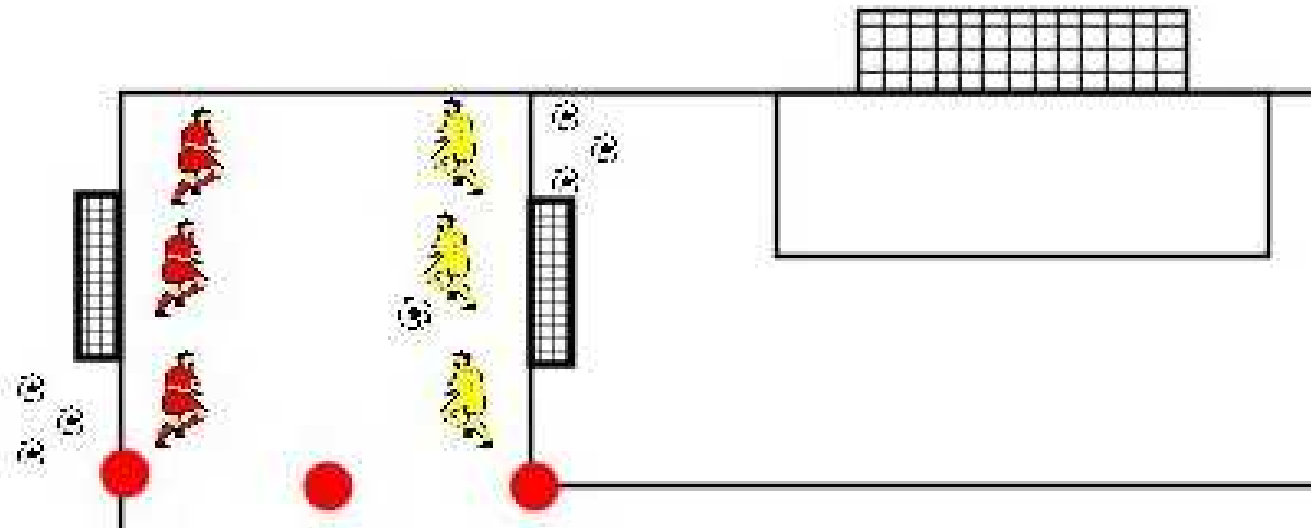
# Vežba broj 11

- Rad sa loptom u igri
- Broj golmana: 3
- **Opis vežbe:** u širini šesnesterca golmani predaju i primaju loptu iz skoka u prostor sa odlaskom iza le a
- Broj ponavljanja: 3 - 5 puta
- Vreme aktivne pauze: 1'



# Vežba broj 12

- **Igra na skraćenom prostoru 3:3**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** u prostoru bočno od šesnesterca do aut linije golmani igraju 3:3 sa zahtevima
- - pas nogom – hvatanje rukom
- - u niskom stavu podizanje, vraćanje u niski stav i predaja nogom sa ciljem postizanja gola
- **Trajanje: 10'**
- **Vreme aktivne pauze: 1'**

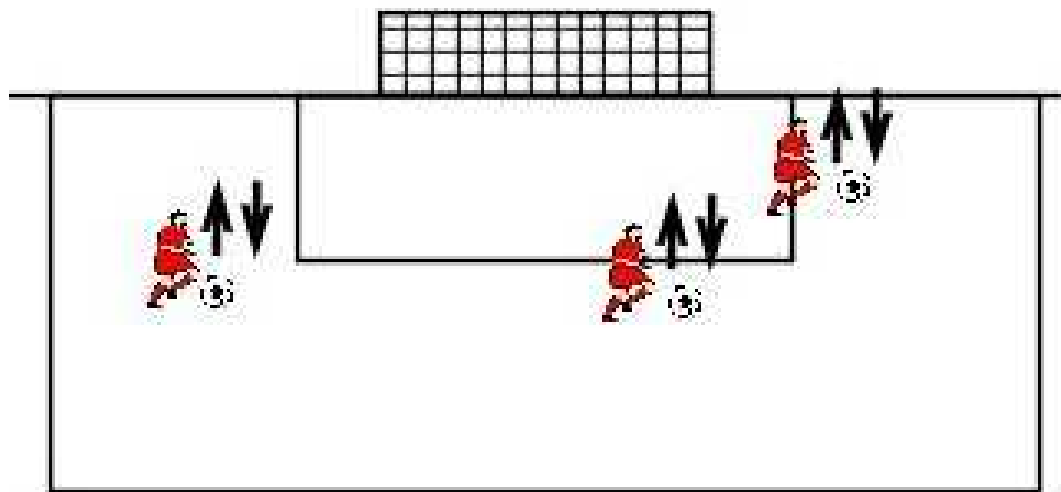




# SINTETI KI PRISTUP TE-TA-KO ELEMENATA U RADU SA GOLMANIMA :

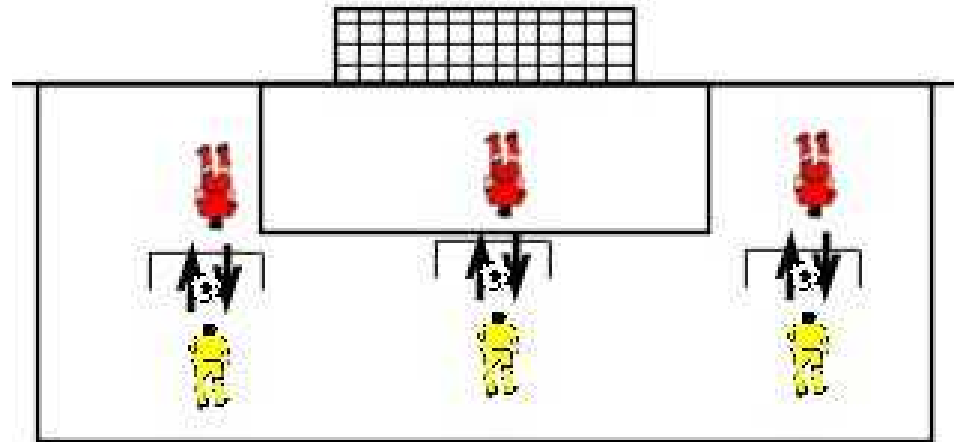
## Vežba broj 13

- **Kontrola lopte u šesnesteru**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** žongliranje svim delovima tela i izbačaj lopte u vis sa izlaskom na loptu – hvatanje i podizanje kolena
- **Broj ponavljanja:** 3 serija po 20 – 25 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 1' labavljenje i istezanje



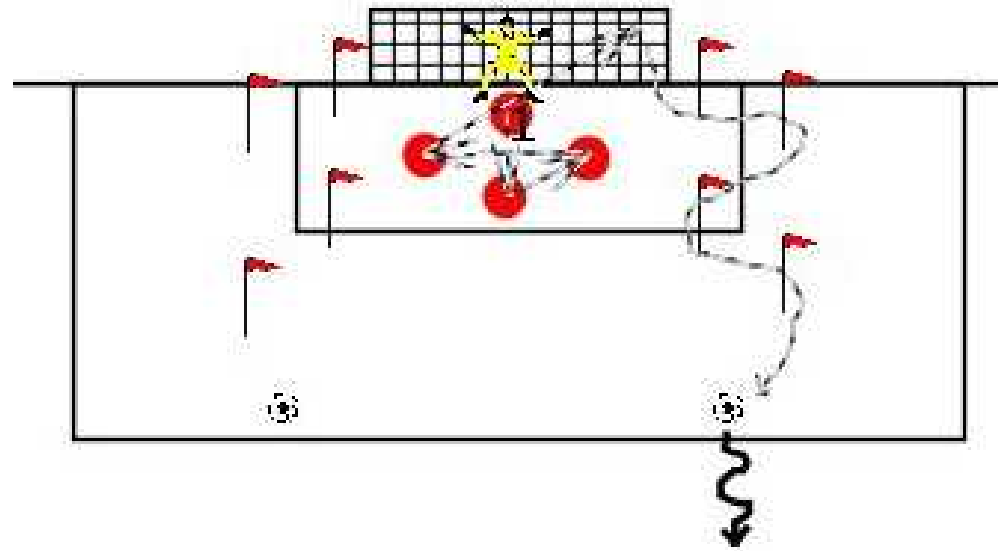
# Vežba broj 14

- **Odbojka u leže em stavu**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju od 1-2 metra golmani u paru leže na stomaku jedan naspram drugog i dodaju se sa loptom ispunjavaju i zahteve
- - prebacivanje iz prve
- - hvatanje u vazduhu i prebacivanje
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 20 – 25 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 1' is



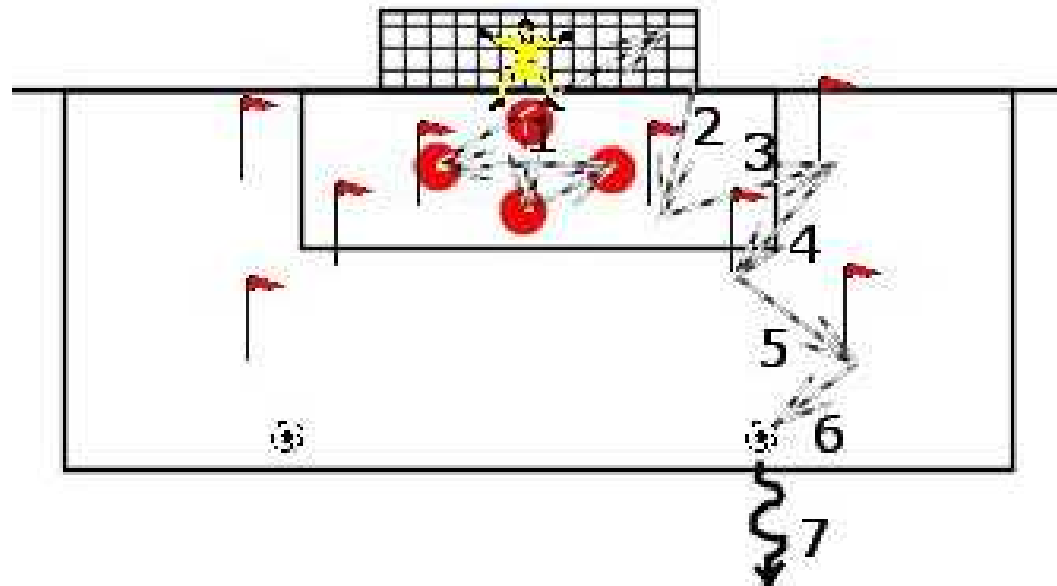
# Vežba broj 15

- **Situaciona vežba bez lopte**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** četiri vrste kretanja sa izlaskom u šut i povratkom u golmanski stav bez lopte, zatim koso kretanje u rašlje gola izlazak ispred sva četiri koplja (igra a) sa zaštitom gola u golmanskom stavu spremnom za odbranu i pri izlasku na kraj šesnesterca pokupi statičnu loptu
- **Broj ponavljanja:** 3 serija maksimalan intenzitet
- **Vreme aktivne pauze:** 3'



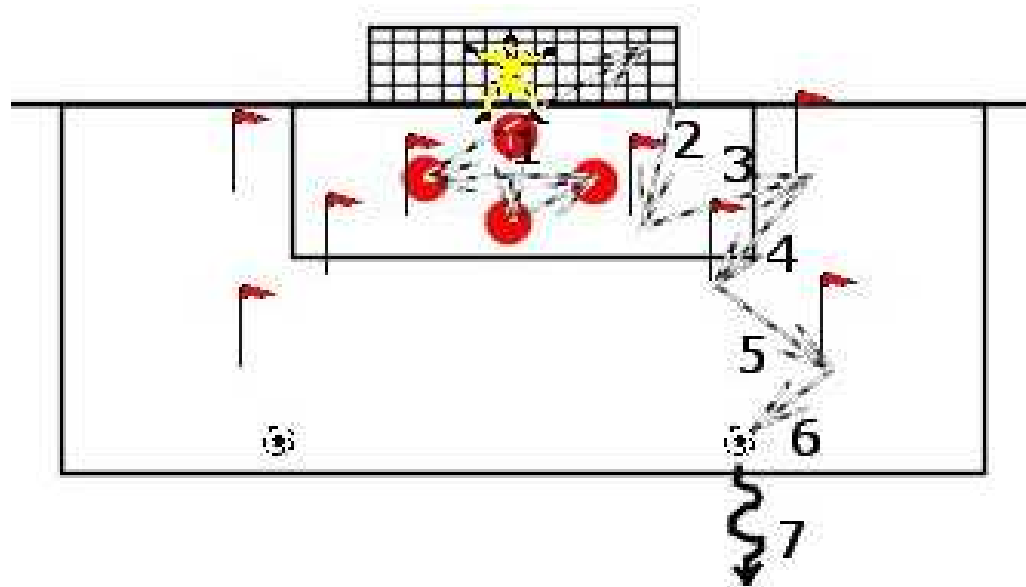
# Vežba broj 16

- **Situaciona vežba sa niskim loptama**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** četiri vrste kretanja sa izlaskom u šut i povratkom u golmanski stav bez lopte, zatim koso kretanje u rašlje gola izlazak ispred sva četiri koplja (igrača) sa odbranom niskih lopti i zaštitom gola u golmanskom stavu i pri izlasku na kraj šesnesterca pokupi statičnu loptu
- **Broj ponavljanja:** 3 serija maksimalan intenzitet
- **Vreme aktivne pauze:** 3'



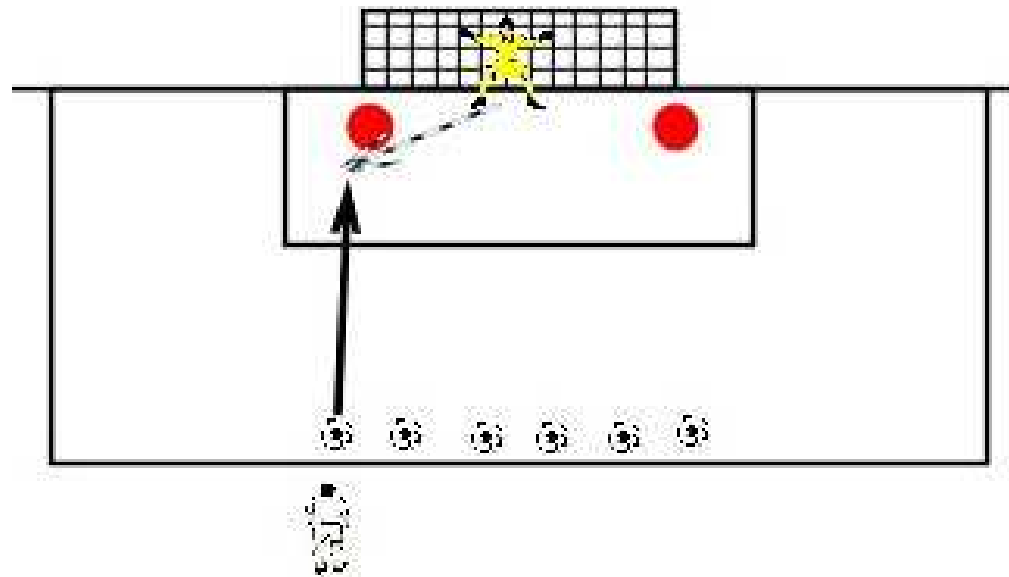
# Vežba broj 17

- **Situaciona vežba sa poluvisokim loptama**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** etiri vrste kretanja sa izlaskom u šut i povratkom u golmanski stav bez lopte, zatim koso kretanje u rašlje gola izlazak ispred sva etiri koplja (igra a) sa odbranom poluvisokih lopti i zaštitom gola u golmanskom stavu i pri izlasku na kraj šesnesterca pokupi statičnu loptu
- **Broj ponavljanja:** 3 serija maksimalan intenzitet
- **Vreme aktivne pauze:** 3'



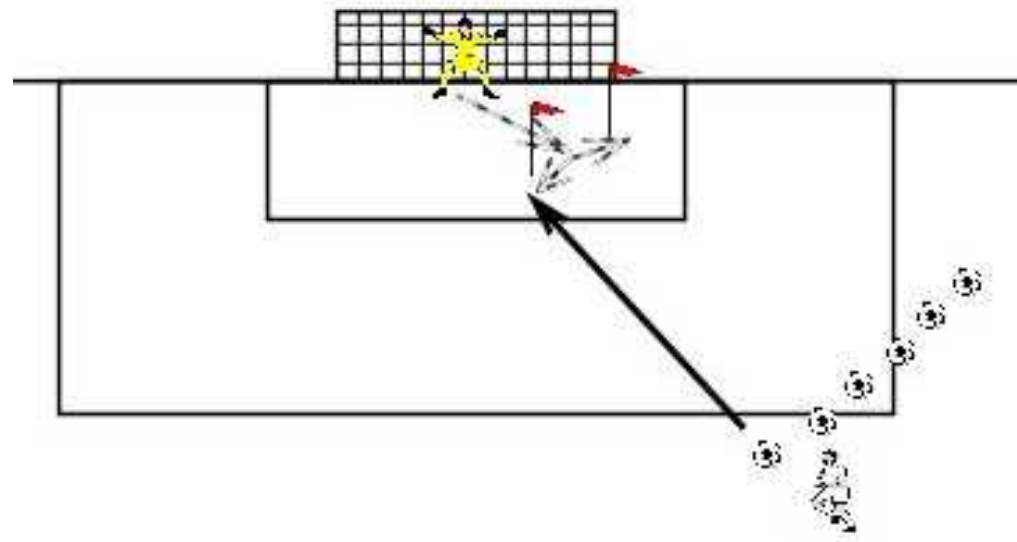
# Vežba broj 18

- **Golmanske intervencije sa šest lopti u centralnom delu terena**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju od 15-tak metara trener šutira naizmeni no u obe strane
- - niske lopte
- - poluvisoke lopte
- - visoke lopte
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 6 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 5'



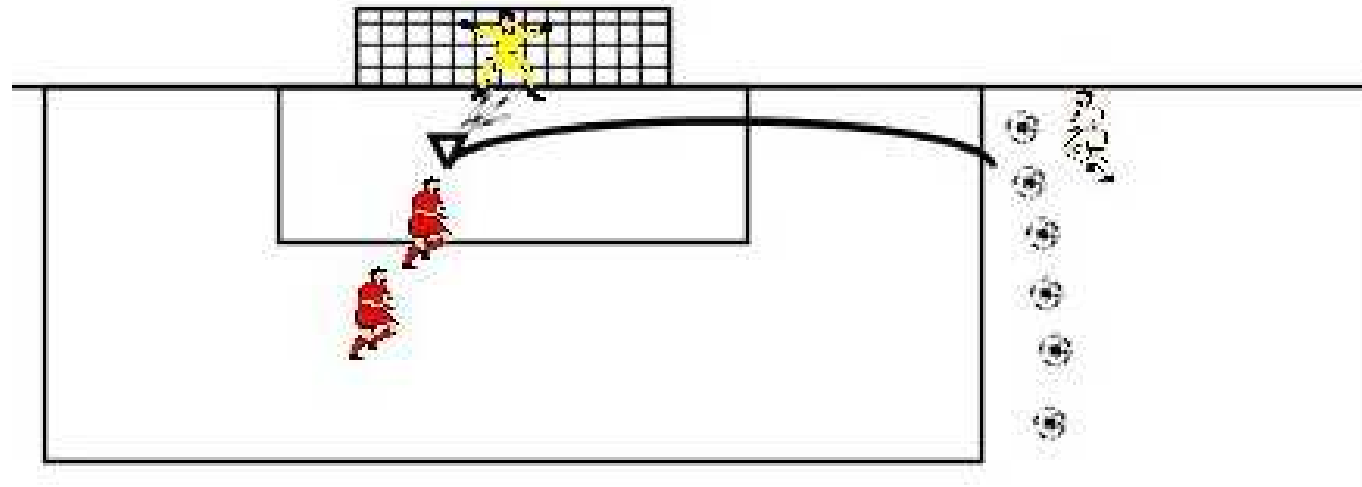
# Vežba broj 19

- **Golmanske intervencije sa šest lopti po bo nim delovima terena**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** na rastojanju od 15-tak metara trener šutira naizmeni no u obe strane
- - niske lopte
- - poluvisoke lopte
- - visoke lopte
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 6 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 3'



# Vežba broj 20

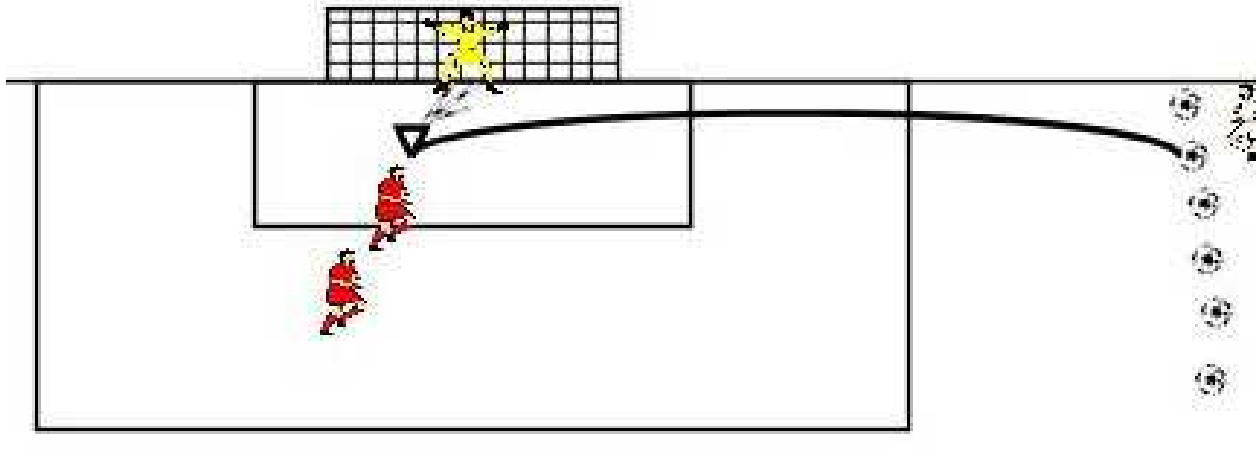
- **Centaršutevi sa šesnesterca**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** sa bo njih pozicija oko šesnesterca trener centrira loptu na koju izlazi golman iz peterca i uz ometanje igra a pokušava da je uhvati
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 6 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 3'





# Vežba broj 21

- **Centaršutevi sa kornera**
- **Broj golmana: 3**
- **Opis vežbe:** sa bo njih pozicija oko kornera trener centrira loptu na koji izlazi golman iz peterca i uz ometanje igra a pokušava da je uhvati
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 6 ponavljanja
- **Vreme aktivne pauze:** 3'



# **PROGRAM ZA AKADEMIJU**

**Pedagoška praksa**

## **INDIVIDUALNA I GRUPNA OBUKA ZONSKE ODBRANE**

**- Seminarski rad -**



# ZONSKA ODBRANA

## ISTORIJAT I RAZVOJ ZONSKE ODBRANE

Na Svetskom prvenstvu u Engleskoj, 1966. godine, pojavila se nova forma u rasporedu igra a i linija tima. Protagonisti ove novine u fudbalskoj taktici bili su domaćini Šampionata, Englezi, koji su lansirali novi vid odbrane - **zonske odbrane**. Mada ne može da se proceni koliko je igranje zonske odbrane doprinelo uspehu, valja se ipak podsetiti da su Englezi na tom Šampionatu osvojili titulu svetskog prvaka.

Docnije su i mnoge druge fudbalske nacije, sa više ili manje uspeha, prihvatile model igre sa zonskom odbranom . Iako je od tada prošlo skoro etiri decenije, usavršavanje ovog na ina igranja odbrane traje i do danas.

Zonska odbrana pruža mogućnost svakom treneru da traži nova rešenja. Za usavršavanje zonske odbrane mogu nam pomoći i primeri iz drugih sportova (košarka, rukomet) u kojima je taj vid odbrane dostigao skoro nivo savršenstva. Međutim, u navedenim sportovima moguće je lakše sprovesti zonsku odbranu jer su dimenzije terena manje, u igri estvuje manji broj igra a a veina napadačkih akcija odvija se po šemama i šablonima koji mogu lakše da se predvide.

Zonska odbrana najčešće se primenjuje u sistemima 4 - 4 - 2, 4 - 3 - 3 i u poslednje vreme u sistemu 3 - 4 - 3. Razlozi za primenu zonske odbrane u navedenim sistemima su sledeći:

- (1) dobar raspored igra a za sve odbrambene prostore;
- (2) mogućnost formiranja brojnih odbrambenih (igračkih) trouglova;

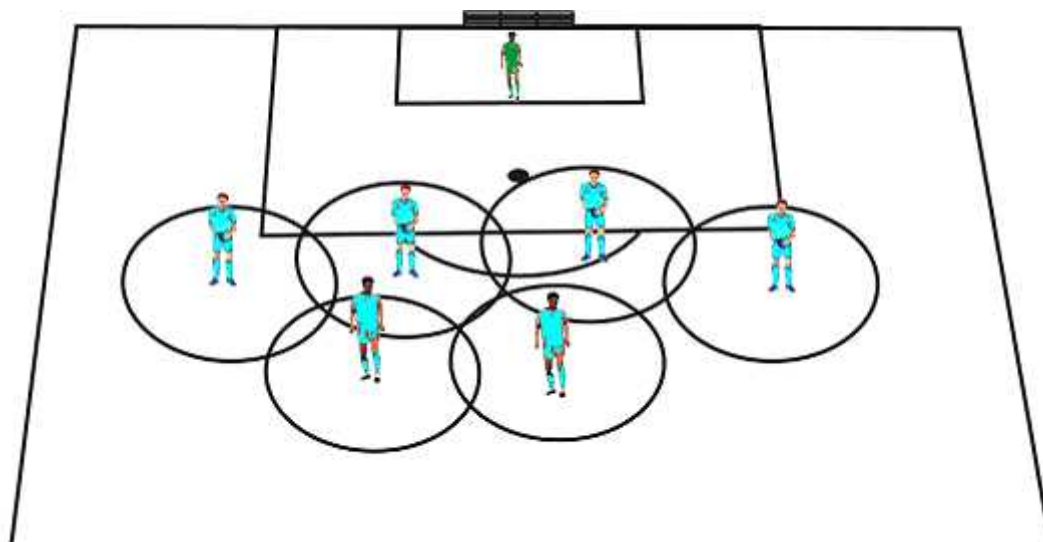
- (3) dobar raspored igra a za presing igru;(4) dobar raspored igra a za po etak svih vrsta napada (kontre, polukontre i duge napade)

## ***Definicija***

***Zonska odbrana je poziciona igra kompletnog tima koji se brani, pri emu se uva prostor i igra i koji dolaze u prostor oko osovine gola, sa ciljem da se lopta što brže oduzme iz poseda protivnika.***

Zona predstavlja odre eni prostor ispred sopstvenog gola, odnosno pojas koji, u zavisnosti od situacije, ima odre enu širinu i dubinu. Širina i dubina zone je promenljiva i zavisi, pre svega, od broja igra a koji ulaze u sastav zone.

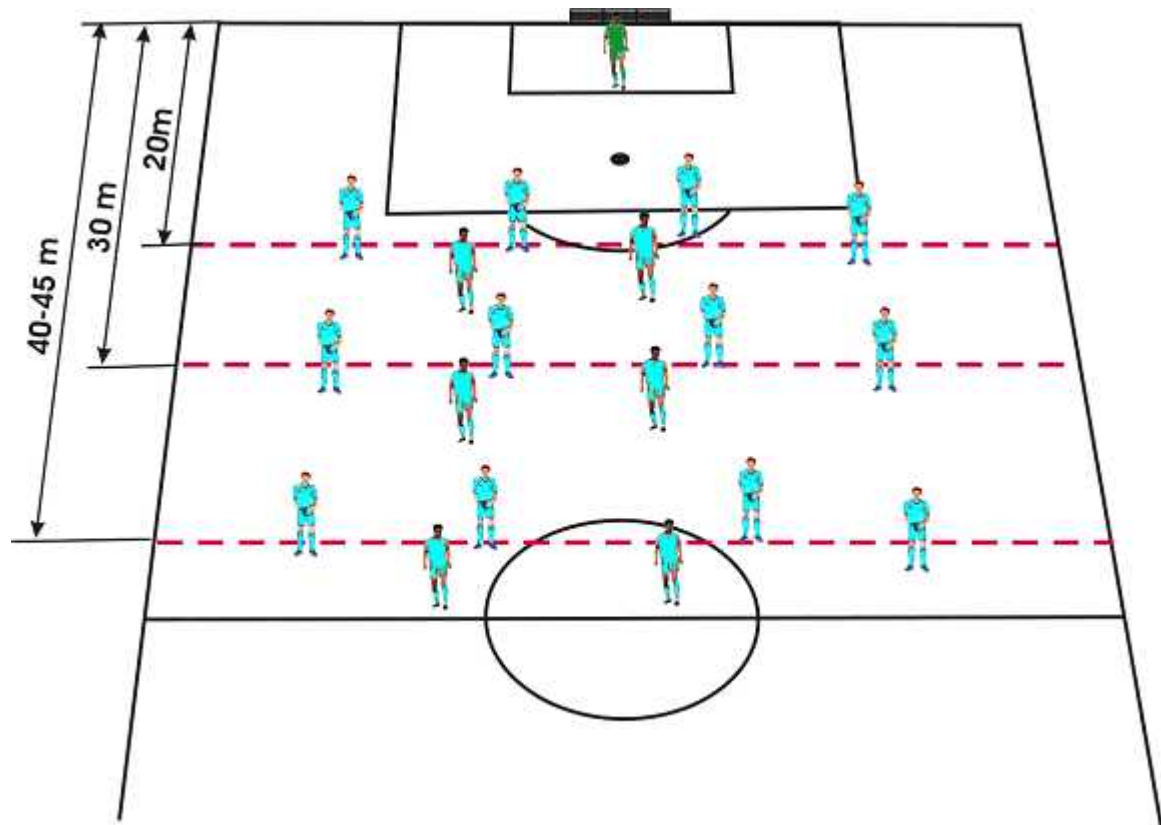
Zonsku odbranu naj eš e ini 6 do 8 igra a, raspore enih tako da se prostori za koje su zaduženi me usobno preklapaju, kako bi se izbeglo stvaranje prolaza i pukotina izme u igra a (Skica 1.).



Skica 1.

U zavisnosti od situacije, zona se postavlja na razli ite udaljenosti od gola, a naj eš e na 20, 30 i 40-45 metara.

Dubina zone iznosi oko 15 metara, mada je taj razmak teško odrediti s toga što zona ne predstavlja nikakav krut obru , ve jednu vrlo elasti nu celinu koja se pomera prema potrebi, više u jednu ili drugu stranu po širini, kao i napred ili nazad po dubini.



Skica 2.

Sa obukom zonske odbrane treba zapo eti što ranije, jer ona predstavlja bazu svake odbrane. Mnogo je lakše nau iti igra e da striktno pokrivanju protivnika ako su prethodno savladali zonski vid odbrane, nego ih nau iti zonskoj odbrani ukoliko imaju predznanje striktnog pokrivanja.

Trener koji želi da njegova ekipa igra zonsku odbranu, na raspolaganju mora da ima igra e koji poseduju slede e **modelne karakteristike**:

(1) **Brzinska svojstva** (brzina percepcije, brzina donošenja odluke, brzina reakcije, brzina starta, brzina tr anja, brzina promene pravca kretanja, brzina zaustavljanja...)

(2) **Svojstva izdržljivosti** (brzinsku izdržljivost, opštu izdržljivost i mentalnu izdržljivost)

(3) **Razvijene motori ke sposobnosti** (sila/snaga, agilnost, okretnost/spretnost i koordinacija)

(4) **Dobru fudbalsku tehniku tr anja** (napred, unazad, be - kovski ples, bekovski korak) \*

(5) **Dobru koncentracija**

Ukoliko trener raspolaže igra ima sa navedenim modelnim karakteristikama, onda može zapo eti obuku igra a za stvaranje zonskih blokova i celokupne zonske odbrane.

---

\* Napomena: pri obu avanju bekovskog plesa i bekovskog koraka igra e treba nau iti da navedene kretnje obavljaju **sa spuštenim težištem**.

## **Obu avanje zonske odbrane**

Pri obu avanju igra a mladjih uzrasnih kategorija koji još nisu savladali kompletnu fudbalsku tehniku tr anja, sa njima mora da se, kroz razne poligone, nau e i usavrše raznovrsni oblici specifi nih fudbalskih kretnji koje su osnov uspešnog igranja zonske odbrane (bekovski ples, bekovski korak). Primeri ovakvih poligona prikazani su u vežbi 1.

Osnova igranja zonske odbrane je dobro **individualno pokrivanje igrača** na širokom prostoru. Ovakav način igranja zonske odbrane na širokom prostoru je veoma težak. Zbog toga, u početku obuke igrači učine da uhvate protivnika u skraćenom prostoru (vežbe 3 i 4), a potom da to isto čine i u situacionim uslovima na širem prostoru (vežba 5).

Nakon individualne obuke igranja zonske odbrane, prelazi se na **grupnu zonsku odbranu**, najpre u skraćenom prostoru (to se postiže vežbama 1:2 i 2:2 kao u vežbi 6, odnosno 7), a potom se prelazi na vežbe grupne zonske odbrane u kojoj učestvuju dva igrača u situacionim uslovima na širem prostoru (vežbe 7, 9 i 10).

- Cilj ovih vežbi jeste učiniti da igrača prelaze u korekciju drugih prostora do sebe, odnosno da bi naučili da u jednom trenutku preuzmu igrača, a u narednom trenutku prostor.

Kada igrača savladaju individualni način igranja zonske odbrane i nauče da preuzimaju prostor, odnosno igrača, prelazi se na obuku stvaranja **zonskog bloka**. Zonski blok je vid grupne zonske odbrane u kojoj učestvuju 3 - 4 igrača određene linije tima. Za obuku zonskog bloka koriste se vežbe u skraćenom prostoru (vežba 11, u situacijama 3:3) i vežbe u situacionim uslovima (vežbe 12, 13, 14, 15, 16, 17, u situacijama 4:3, 4:4, 5:3, 5:4, 6:4).

Ako se vežbama uspelo u formiranju zonskih blokova (odbrambeni i manevarski), prelazi se na prostorno vremensko uskladjivanje ova dva bloka. To se postiže vežbama u specifičnim uslovima (vežbe 18, 19, 20 u igri 9:8, 10:8, 8:7). Princip pri obuci igranja zonske odbrane je da se koriste vežbe **sa manjkom odbrambenih igrača**.

## Principi zonske odbrane su :

Najbliži odbrambeni igrač vrši pritisak na igrača sa loptom.

Odbrambeni igrači koji su najbliži igraču u koji vrši pritisak, pokrivaju prostor iza tog igrača.

Ostali igrači formiraju kompaktni elastični blok oko osovine gola.

Golman je sastavni deo zonskog bloka.

Prema ovim principima **uloge igrača** u igri zonske odbrane podeljene su na sledeće i na sledeće :

- (1) Igrač koji vrši pritisak na protivnika koji je u posedu lopte.
- (2) Igrač koji ga obezbeđuje.
- (3) Igrač koji čuva prostor iza lopte.

U zavisnosti od sistema igre koji određena ekipa primenjuje, pri zonskoj odbrani uočavaju se dve ili tri linije tima. U sistemu 4 - 4 - 2 formiraju se dve linije i to :odbrambena i manevarska u koju se po potrebi vraćaju i napadači. Kod sistema 4 - 3 - 3 i sistema 3 - 4 - 3 u nekim situacijama se mogu oformiti i tri zonska bloka : odbrambeni, manevarski i napadački.

Najsloženije pitanje u stvaranju zonske odbrane jeste kako napraviti adekvatno rastojanje između linija tima?



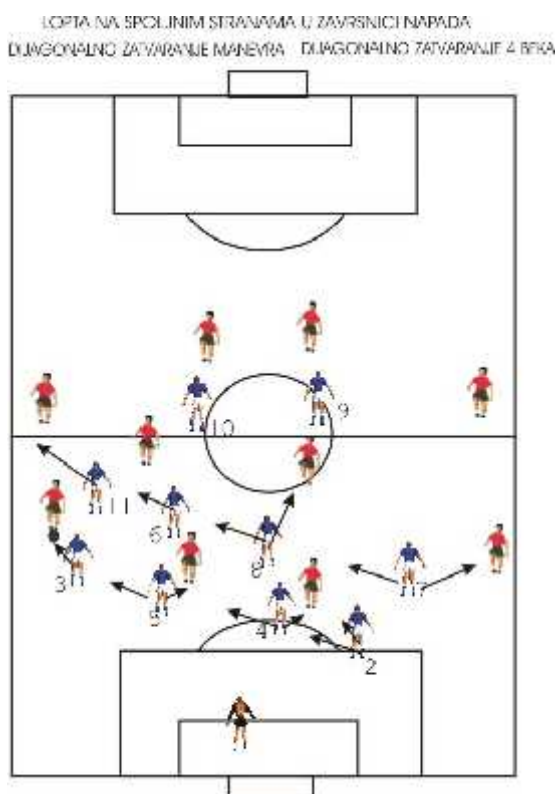
**Rastojanje izme u linija tima** prevashodno e zavisiti od kvaliteta i sposobnosti igra a koje pripremamo za zonsku odbranu.

U zonskoj odbrani primenjuju se dva na ina zatvaranja:

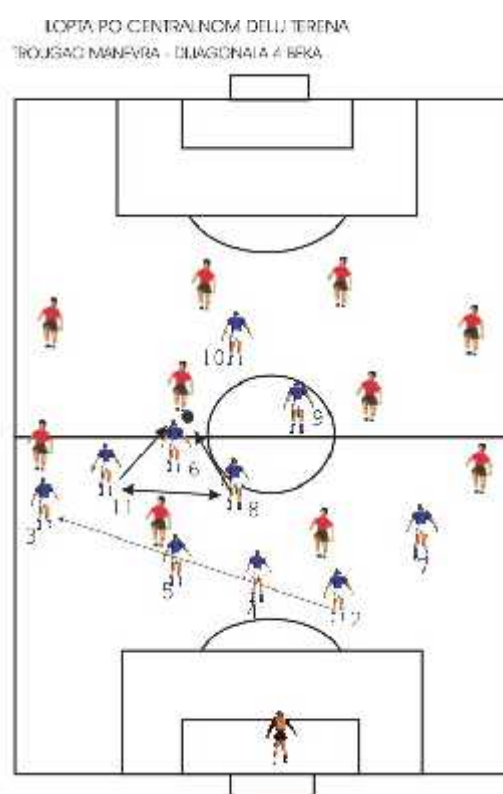
**dijagonalna zatvaranja** (skica 3.) i  
**zatvaranja u trouglovima** (skica4.).

Dijagonalna zatvaranja se primenjuju kada je protivnik u posedu lopte na bo nim delovima terena, a zatvaranja u trouglovima se primenjuju kada protivnik ima loptu po centralnom delu terena. Kada se igra zonska odbrana protiv ekipa koje su tehni ki veoma jake i koje su u mogu nosti da veoma brzo menjaju težište igre, najvažnija je pravovremena transformacija igra a iz jednog vida zatvaranja u drugi.

Skica 3.

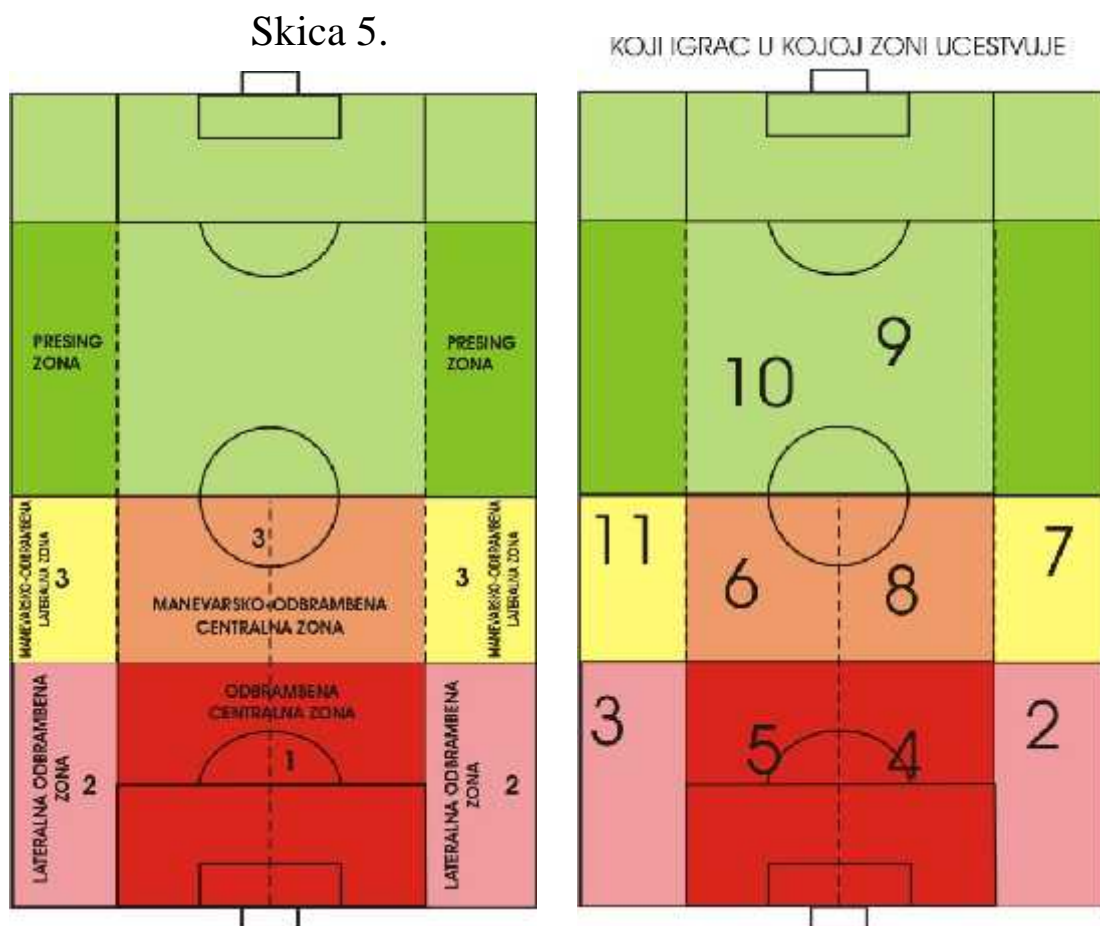


Skica 4.



Pri igranju zonske odbrane teren se može podeliti na tri zone (skica 5.):

- (1) Odbrambena zona : jedna centralna i dve lateralne
- (2) Manevarsko - odbrambena zona : jedna centralna i dve lateralne
- (3) Presing zona



Zonska odbrana je bazirana na ideji da svi odbrambeni i manevarski igra i (ponekad i napada i), imaju jasno određenu poziciju i prostor koji pokrivaju u defanzivnoj formaciji. Ova formacija treba da se sačuva tokom cele utakmice, a to se postiže istovremenim kretanjem svih igrača. Na taj način se formiraju zonski blokovi, koji ako se dobro transformišu predstavljaju veliki problem za svaku napadaku formaciju.

Kao i svaka odbrana i zonska ima svoje **slabe tačke**. Veliki problem se stvara za igrače zonske odbrane kada se prelazi sa pokrivanja prostora na striktno pokrivanje igrača. Ovo posebno važi za bočne pozicije gde je koncentracija odbrambenih igrača manja, naročito ako se protivnici koji halfovi ubacuju iza leđa svojih bočnih igrača. U slučaju da protivnik u svom timu ima igrače koji su u mogućnosti da veoma precizno i brzo prebace težište igre sa jednog dela terena na suprotni, onda i zonska odbrana ima teškoća. Možda je najveći nedostatak zonske odbrane transformacija iz napadake u odbrambenu formaciju. Pri prelasku iz faze napada u fazu odbrane, igrači koji igraju zonu, ne primenjuju odmah vrste markacije, već se, kada izgube loptu, vraćaju u svoje zone. To vreme vraćanja igrača u svoju zonu veštinom napadača i mogu lako iskoristiti.

## Zaključak

Zonska odbrana predstavlja jedan od najtežih taktičkih elemenata u fudbalu. Zbog svoje složenosti ovaj vid odbrane predstavlja veliki izazov za sve trenere. Trener koji želi da svoju ekipu obuči i zonskoj odbrani mora da ima igrače koji poseduju **modelne karakteristike** potrebne za igranje ovakvog načina odbrane.

Pri samoj obuci trener mora da poznaje **principe zonske odbrane**, i da ih se pridržava. Takođe se moraju ispoštovati didaktički principi (od lakšeg ka težem, od poznatog ka nepoznatom, od prostog ka složenom). Tek kada se principi zonske odbrane nauče do automatizma, možemo reći da je obuka zonske odbrane uspešno obavljena.

U zonskoj odbrani prema ovim principima **svaki igrač ima svoju ulogu**.

Pri postavljanju zonskog bloka razlikujemo **dijagonalna zatvaranja i zatvaranja u trouglovima**.

U stvaranju zonske odbrane i usklađivanju zonskih blokova, veoma važni su **razmaci između linija tima**. Zonski blok, u zavisnosti od toga na kom delu terena se formira, može da se podeli na : **VISOKU ZONU , SREDNJU ZONU i DUBOKU ZONU** . Na osnovu toga i sam teren za zonsku odbranu podeljen je na tri zone: odbrambenu zonu , manevarsko - odbrambenu zonu i zonu presinga.

**Svaka vežba za obuku zonske odbrane sprovodi se sa manjkom odbrambenih igrača.**



**TIMSKI RAD !**

**PROGRAM ZA AKADEMIJU**

- **Ako vodiš tim ti imaš odgovornost da vidiš u igračima potencijal koji oni ne vide u sebi i izvučeš ga !**

# Zašto timski rad ?

- Pitanje nije da li ćeš da uostvariš u nečemu u šta su i drugi uključeni. Pitanje je da li će tvoja povezanost sa drugima da bude uspešna. Iza sposobnog trenera su uvek drugi sposobni ljudi. Prvi metod za procenjivanje inteligencije trenera je pogledati na ljude koje ima oko sebe. Naivci podcenjuju napore potrebne za velika dostignuća i zbog toga pokušavaju sami. Ako sve radiš sam, a nikada sa drugima, ti stvaraš veliku barijeru za svoj potencijal.

# Formiranje ciljeva (vizija) !

- Sve počinje sa vizijom. Ti je moraš imati. Bez nje ne možeš imati pravi tim. Igra i u timu se žrtvovati i raditi zajedno, samo ako mogu videti prema čemu oni to streme.



# Stilovi vođenja tima !

- **Zakon značenja: Jedan je suviše mali broj za postizanje veličina.**
- **Zakon velike slike. Cilj je važniji od uloge.**
- **Zakon puzzle: Svi igraju i imaju mesto gde najviše dodaju vrednosti .**
- **Zakon Mont Everesta: Kako se izazov povećava, potreba za timskim radom se podiže**

- **Zakon lanca:** Snaga tima je pod uticajem njegove najslabije karike .
- **Zakon katalizatora:** Pobjedni timovi imaju igrače koji pomažu da se stvari događaju .
- **Zakon kompasa:** Vizija daje članovima tima direkciju i sigurnost.
- **Zakon loše jabuke:** Loši stavovi ruše tim.
- **Zakon poverenja:** Članovi tima trebaju biti sposobni da računaju jedan na drugog kada se to računa

- **Zakon plaćanja cene:** tim omane da postigne svoj potencijal, kada omane da plati cenu.
- **Zakon monitora:** tim može uiniti prilagodbu kada zna kako stoji.
- **Zakon klupe:** Veliki timovi imaju veliku dubinu.
- **Zakon identiteta:** podeljene vrednosti definišu tim.
- **Zakon komunikacije:** uzajamni uticaj snabdeva gorivom akciju.

- **Zakon oštrice:** razlika između u dva podjednako talentovana tima je vodstvo.
- **Zakon visokog morala:** Kada pobe uješ, ništa ne boli.
- **Zakon dividendi (uloga u dobitku):** investiranje u tim se sjedinjuje tokom vremena.

# Motivacija, selekcija, treniranje

- Dobri treneri retko ograničavaju svoje timove. Oni ih oslobađaju!
- Gledati igrača kakav može biti !
- Znanje, organizacija, marljivost, upornost,

# Temeljne zakonitosti uspješnog tima !

- Međuljudsko razumevanje
- Saradnja i zajednički trud
- Otvorena komunikacija
- Postavljanje jasnih normi i očekivanja
- Samosvest i samokritičnost

- Inicijativa
- Samopouzdanje i motivacija
- . Fleksibilnost u na inu obavljanja zajedni kih zadataka
- Organizaciju posla
- Doneti pravu odluku

# Krivulja razvoja : od ekipe do super tima !

- Funkcionalne sposobnosti.
- Talenat.
- Njihova povezanost.
- Zamke pseudo-timova.
- Konflikt kao pokreta pozitivnih procesa.
- Potreba za doselekcijom.
- Prikazi uspešnih i neuspešnih timova.



# Karakteristike uspešnog tima !

- Da bi tim mogao da postigne sopstveni potencijal, svaki igrač bi trebao da bude voljan da podredi lične ciljeve dobru celog tima. Ni jedan od nas nije više važan od ostalih. Svi igrači imaju mesto gde najviše dodaju vrednosti. Postignuće jednog tima je rezultat kombinovanog napora svake individue. Moraš poći tamo gde se tim nalazi, samo tako ga možeš povesti negde. Da bi napredovao moraš biti voljan da se menjaš. Snaga tima je pod uticajem njegove najslabije karike.

# Faze stvaranja tima !

- Ako si vođa tima, ti ne možeš izbjeći da se pozabaviš sa slabim karikama. Tim ne može konstantno pokrivati svoje slabosti. Pobjednički timovi igraju igre koje omogućuju da se stvari događaju. Cena se mora plaćati sve vreme. Većina ljudi koji odustanu, ne odustanu na dnu planine. Oni odustanu na pola puta do vrha. Nema uspeha bez žrtve. Onaj koji želi postići malo, mora žrtvovati malo. Onaj koji želi postići puno mora žrtvovati puno.

# Stil vodjenja ekipe u zavisnosti od faze razvoja tima !

- Tim bez vizije je u najgorem slučaju bez svrhe. Ljudi u timu treba da znaju za šta se bore. **Cilj motiviše tim . Vizija bez strategije je malo više od mrtvog sna.** Vrednost strategije je u tome da ona dovodi proces ka viziji. Da bi tim postigao svoje ciljeve, on mora znati gde stoji . Ti ne možeš rešiti sutrašnje probleme sa današnjim rešenjima.

- Ključni faktor uspeha je zadržati efikasne igrače sa svakim gubitkom. Kao što lične vrednosti utiču i vode individualno ponašanje, tako organizacione vrednosti utiču i vode timsko ponašanje. Različiti igrači trebaju različite vrste motivacija, da bi postigli svoje najbolje rezultate. Modeliranje dolazi prvo, a zatim vodstvo.

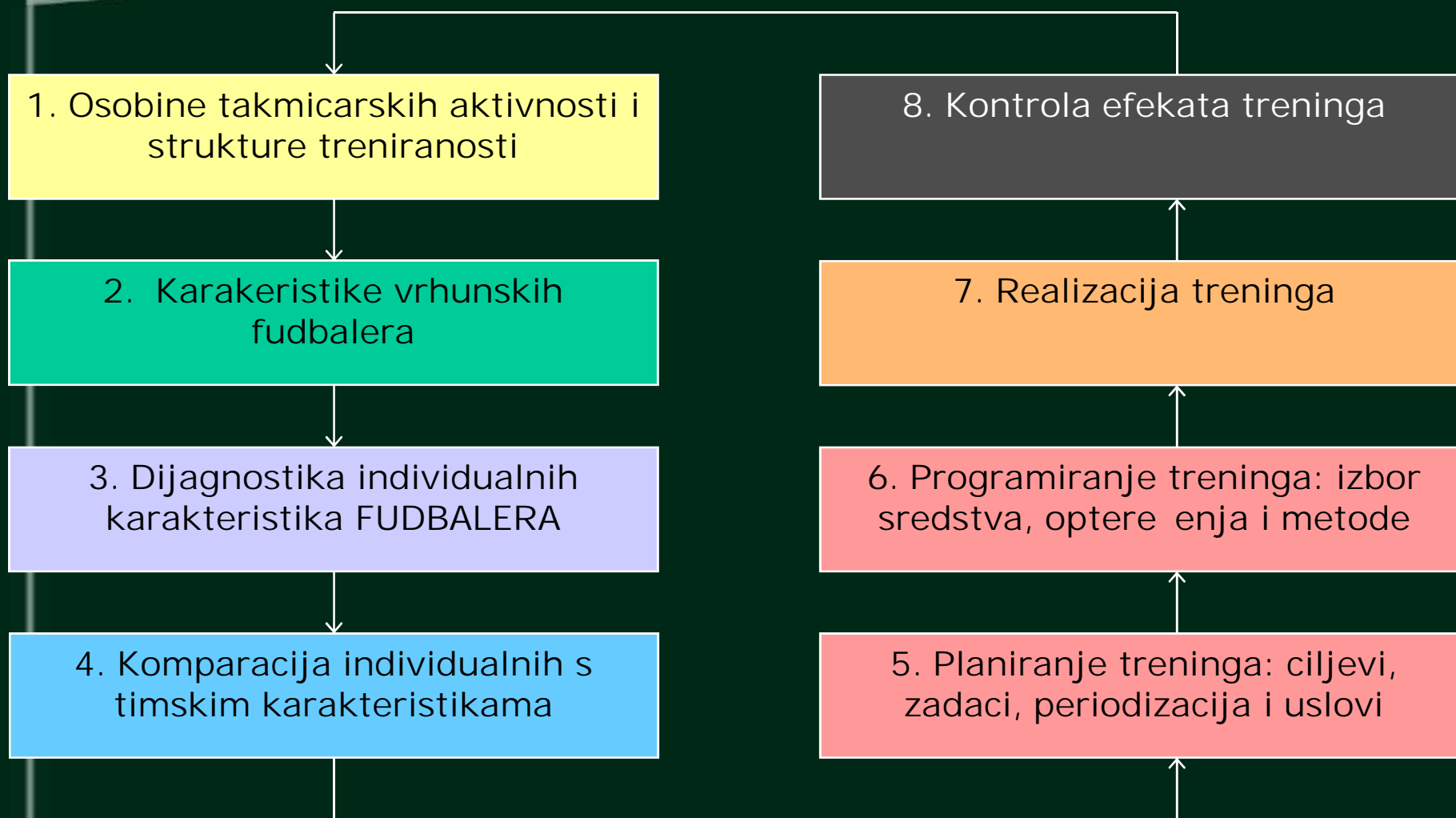
# Timske uloge i odnosi u timu !

- Povezanost,
- svrha,
- ciljevi,
- iskrenost,
- razgovori,
- izazov,
- ežnja,
- oblikovanje.

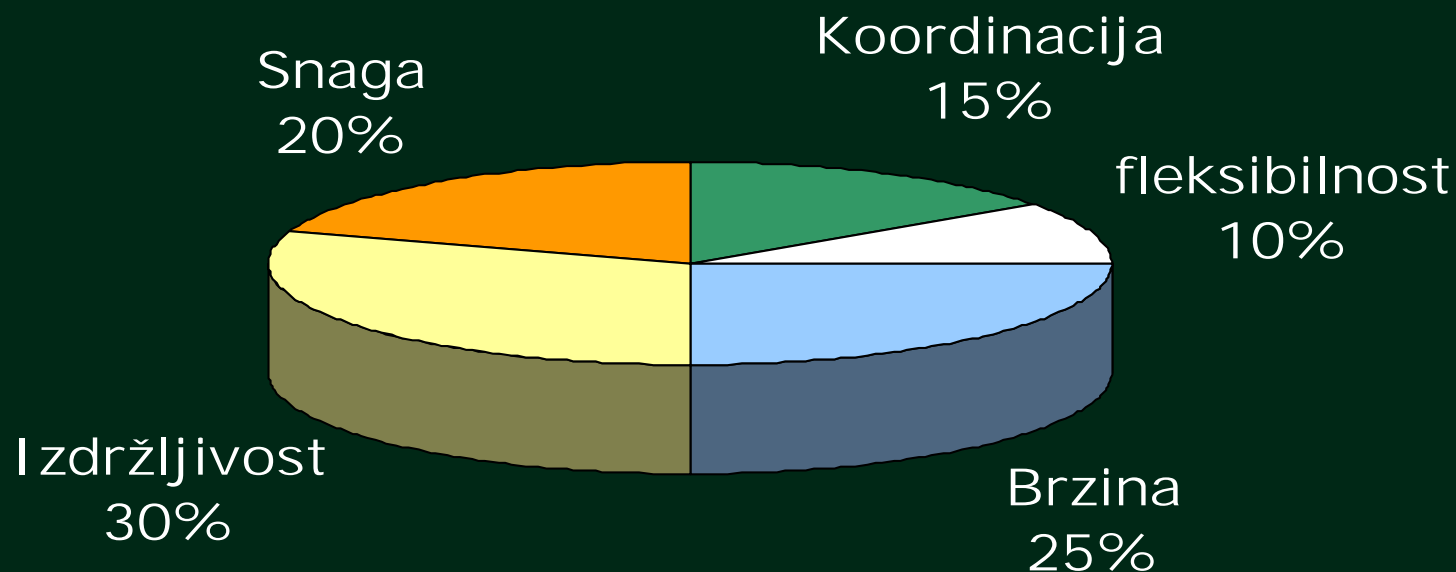
# Metode za razvijanje uspešnog tima !

- Losi stavovi ruše tim . Dobri stavovi me u članovima tima nisu garancija uspeha, ali loši stavovi su garancija neuspeha. Loši stavovi se šire brže od dobrih. Većina loših stavova je rezultat sebičnosti. Svaki put kada želiš graditi tim, ti moraš poći od karakteristika pojedinaca.

# Upravljanja procesom pripreme fudbalera



# Uticaj motoričkih sposobnosti na uspešnost u fudbalu

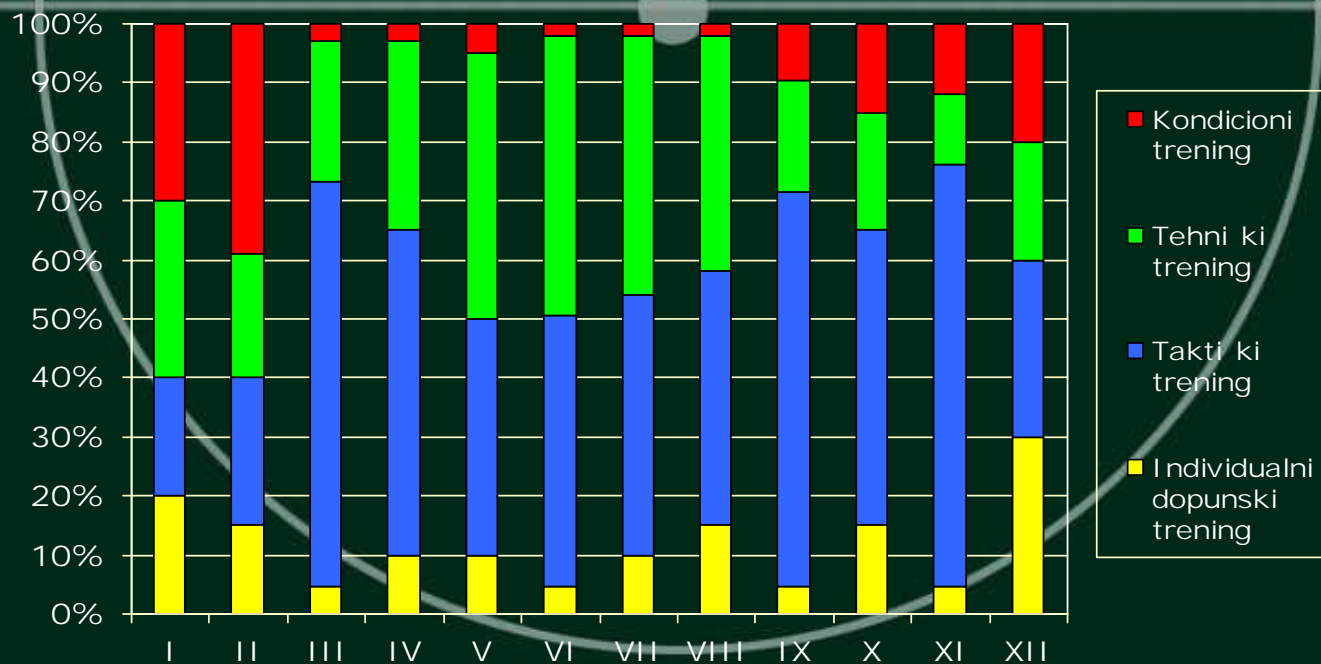


$$JS_N = f(a_1I + a_2B + a_3F + a_4KK + a_5G)$$

$$JS_N = (30\%I + 25\%B + 20\%F + 15\%KK + 10\%G)$$

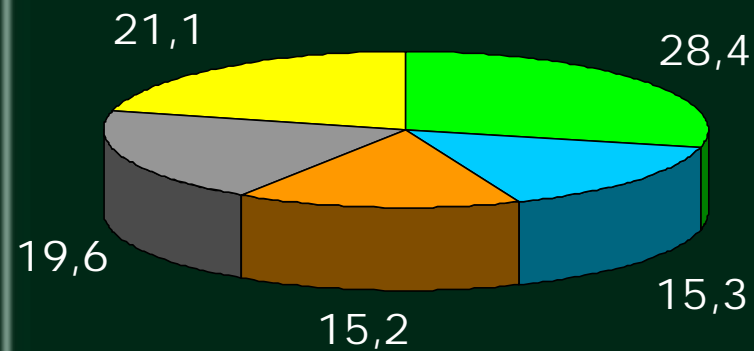


# Modeliranje programa pripreme u godišnjem ciklusu treninga fudbalera

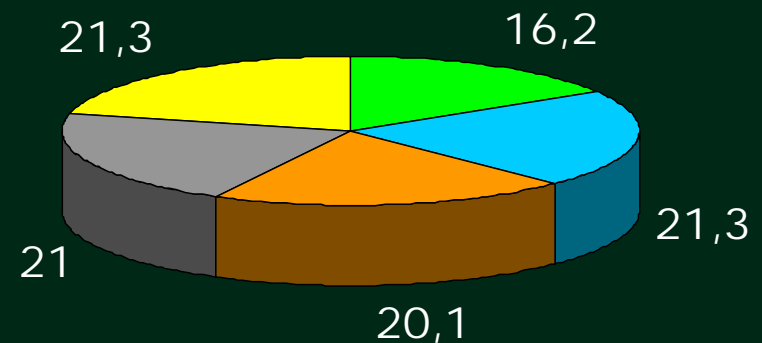


# Odnos trenažnih programa u pripremnom i takmičarskom periodu prema mišljenju nema kih trenera

Trenažni programi (%) u pripremnom periodu



Trenažni programi (%) u takmičarskom periodu



- Kondicioni
- Trening tehnike
- Trening taktike
- Trening kompleksnog karaktera
- Igra

# ZAKLJUČAK!

- 1) **Otvoreni odnosi**: naučiti kako uspostaviti dobar odnos s osobom koju ne poznajemo, koju prvi puta susrećemo.
- 2) **Empatija**: sposobnost uživanja u tuđem emocionalno stanje; empatija se očituje onda kad pokažeš da ti je stalo do nekoga.
- 3) **Uveravanje**: uspeh timskog rada zavisi od sposobnosti svakog člana da bude uvjerljiv i oduševi druge za ideju koja njega nosi i inspiriše.
- 4) **Saradnja**: da saradnja bude uspješna i konstruktivna potrebno je biti spreman odreći se osobnih i za timski rad nevažnih interesa kako bi u prvi plan došlo opće dobro zajednice.
- 5) **Stvaranje konsenzusa**: kad se svi članovi radnog tima slože u bitnom onda će zadani cilj ostvarivati iz vlastitog uvjerenja i to ćeiniti s puno više entuzijazma nego da je zadatak nametnut odlukomvođe.