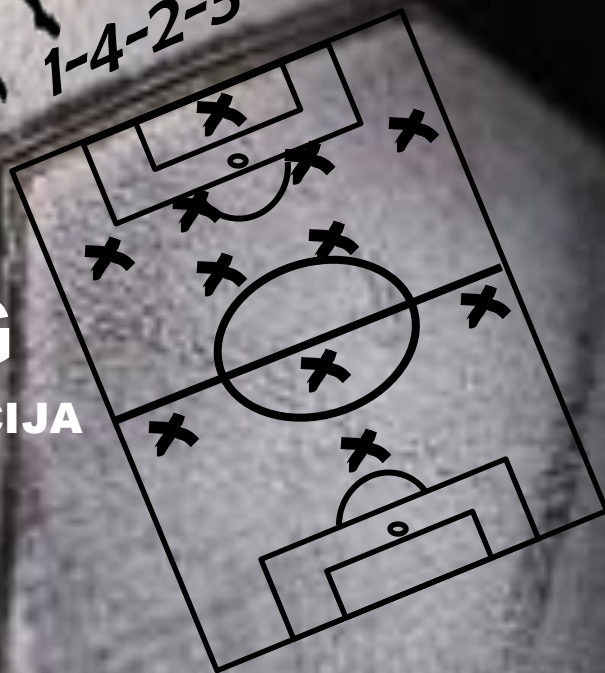




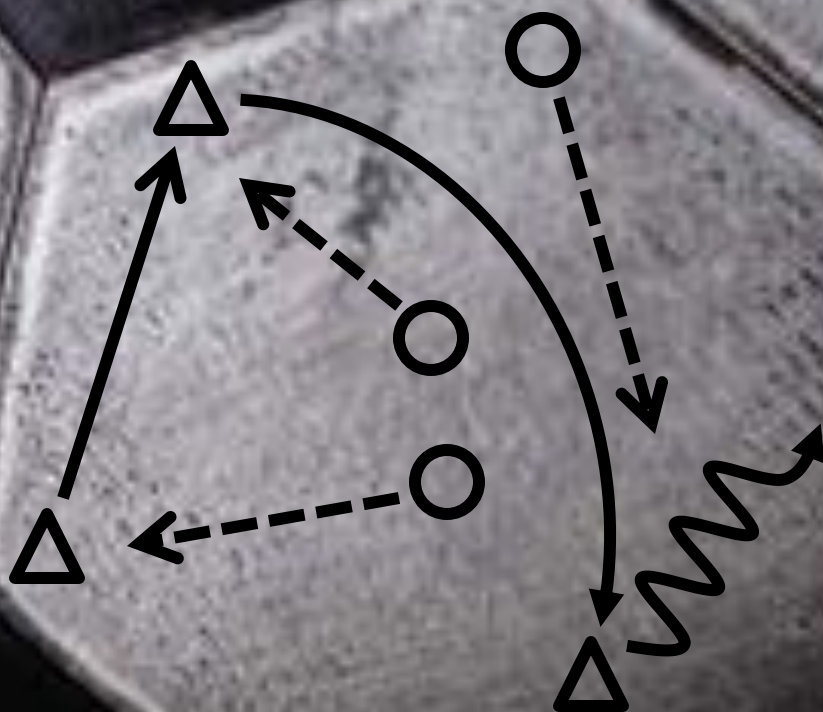
1-4-2-3-1



MOJ TRENING

GRUPNA TAKTIKA I SPECIJALIZACIJA

U-16, U-18



***“Moj trening”, stručna literatura iz domena fudbala
prevashodno namjenjena za selekcije U-16 i U-18!
Broj 1, Februar 2021.***

***Izdavač:
Medigović Simo
(trener sa zvanjem A – UEFA licenca).***

***Štampa:
Montgraf - Podgorica***

Tiraž: 100

SADRŽAJ

1. Trening kroz njegove djelove i faze.....	1
2. Zagrijavanje.....	3
3. Vježbe za fazu zagrijavanja.....	4
4. Organizacija i izvođenje vježbi u glavnom dijelu treninga.....	12
5. Igra u defanzivi.....	13
6. Uloga defanzivnog igrača.....	14
7. Defanzivna taktika.....	15
8. Igre i vježbe u odbrani u glavnom dijelu treninga.....	16
9. Saradnja igrača sredine terena.....	23
10. Karakteristike veznog igrača.....	24
11. Taktika tima, pojedinca i strategija igre.....	25
12. Igre i vježbe za saradnju veznih igrača u glavnom dijelu treninga....	26
13. Igra u ofanzivi (napad).....	41
14. Ofanzivna taktika.....	42
15. Prednosti sistema igre 1-4-2-3-1 u fazi napada (ofanziva).....	43
16. Igre i vježbe za fazu napada u glavnom dijelu treninga.....	44
17. Završni dio treninga (hlađenje).....	64

Trening fudbalera u mlađim uzrastima trebao bi da predstavlja višegodišnji (dugotrajni) proces pripreme koji je usmjeren na pravilan razvoj fudbalera. Cjelokupna ta priprema kroz različite senzitivne faze je usmjerena na razvoj sposobnosti i osobina specifičnih motoričkih znanja u kombinaciji sa tehničkom i taktičkom pripremaom, što je od krucijalnog značaja za osposobljavanje mladog organizma za postizanje visokih takmičarskih rezultata na svakom nivou dugoročne specijalizacije. Brze i neočekivane promjene uslova i okolnosti u savremenoj fudbalskoj igri zahtjevaju brze i efikasne reakcije i rješenja koja u datoj situaciji najviše odgovaraju postavljenom zadatku. Na odluku i ukupni efekat odabranog rešenja, utiču i mnoge druge okolnosti i faktori koji se moraju uzimati u obzir prilikom trenažnog procesa i pripreme kako pojedinca tako i ekipe za narednu utakmicu a to su:

- Akcije i taktičke koncepcije protivnika;
- Brzina, pravac i način kretanja lopte;
- Odnos mogućnosti i kvaliteta ekipe;
- Opšti uslovi terena kao i subjekti koji posredno ili neposredno utiču na igru!

Trening se sastoji od teorijskih i fizičkih elemenata kojim se grade kompleksne atletske sposobnosti kroz programe, metode i organizaciju.

Osnovni oblik organizacije treninga je trenažna jedinica. Svaki trening mora imati jasan cilj, koji uvažava faze i periode pripreme, uzrast, nivo treniranosti fudbalera, broj treninga u jednom danu ili mikrociklusu, spoljašnje uslove u kojima se trening sprovodi itd. Od svega navedenog zavisi i ukupno trajanje treninga. Svaki pojedinačni trening ima svoju strukturu, koju čine tri dijela:

Uvodno – pripremni dio;

Glavni dio i

Završni dio.

Uvodni-pripremni dio:

Osnovni zadaci uvodno – pripremnog dijela svakog časa treninga su kompletna priprema igrača za glavni dio. Tu se pre svega misli na potrebnu mobilizaciju pažnje i pripremu motornog aparata i kardio – vaskularnog sistema za povišene napore, koji se očekuju u glavnom delu treninga. U ovom delu su prisutne vježbe trčanja (lagana, ubrzanja), vježbe oblikovanja (za razne mišićne grupe), vježbe istezanja, labavljenja i jačanja, motoričke vježbe sa i bez lopte i slično. Ovaj dio treninga obično traje od 10 do 20% od opšteg vremena trajanja cjelokupnog treninga. Uvodno pripremni dio jednom riječju čini fazu ZAGRIJAVANJA!

Glavni dio:

Sam naziv govori da je ovo najvažniji dio treninga. Po njemu se određuje tip treninga, veličina primenjenog opterećenja, koji je metod treninga bio dominantan i dr. Po vremenu, on zauzima najveći dio treninga (oko 60%) i što je najvažnije, u njemu se rešavaju glavni zadaci treninga. To su najčešće sledeći zadaci:

- Rad na poboljšavanju nivoa fizičke pripreme igrača putem poboljšavanja njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, motorika i td.);
- Usvajanje i ovladavanje elementima tehnike i taktike, kako pojedinačno, tako i grupno i ekipno;
- Razvojem psiholoških, voljnih i moralnih kvaliteta uticati na podizanje tih osobina kod pojedinaca i ekipe u cjelini.

Ono što je karakteristično za glavni dio treninga jeste da se on dijeli na tri faze i to:

1. Faza orijentacije (početak glavnog dijela treninga gdje se rešavaju zadaci koji u većoj mjeri zavise od centralnog nervnog sistema, tkz. Produženo zagrijavanje, uvod u glavnu temu i zadatak treninga);
2. Faza učenja (takozvana sredina glavnog dijela treninga u kome se rešava problem koji predstavlja glavni cilj i zadatak samog treninga u vidu ključne TE-TA vježbe)!
3. Faza primjenjivosti (završnica glavnog dijela treninga koji u suštini predstavlja ogledalo i proizvod onoga što se do tada radilo, kako i na koji način kroz određene vježbe su igrači shvatili i kroz koji vid ispoljili način rešavanje određenog problema kao ključnog zadatka treninga!

Završni dio:

Završni dio treninga ima za cilj postepeno smirenje organizma i njegovo dovođenje u stanje blisko onom pre treninga. Ovaj dio treninga traje obično od 5 – 10% od ukupnog trajanja treninga i u teoriji je poznat kao faza HLADENJA.

Njegovi specifični ciljevi su:

- Smanjenje tjelesne temperature, vraćanje srčane frekvence i krvnog pritiska na nivoe u fazi odmora;
- Eliminacija kiselih metabolita i ostalih štetnih materija iz mišića u krv na dalje prečišćavanje;
- Omogućavanje oporavak smanjenjem nivoa adrenalina da bi se sprečila uznemirenost i poremećaj sna tokom noći;
- Smanjenje emocionalne napetosti i pospešivanje mentalnog oporavka sportiste.

Glavni zadatak svakog perioda trenažnog procesa jeste da treba da omogući prelazak organizma fudbalera na novi funkcionalni nivo i da održi taj nivo u toku određenog (predviđenog) perioda. Taj prelaz organizma iz “početnog” stanja u “planirano” je moguće samo uz primjenu tačno određenih trenažnih opterećenja. Najpovoljniji razvoj sposobnosti i osobina fudbalera ne stiže se ravnomjernim razvojem svih tehničko-taktičko-kondicionih svojstava, već razvojem istih svojstava (osobina) u određenom odnosu. Prema tome, za svaki oblik specijalne pripreme fudbalera neophodna je posebna razrada, odnosno odgovarajuće planiranje – programiranje trenažnih opterećenja!

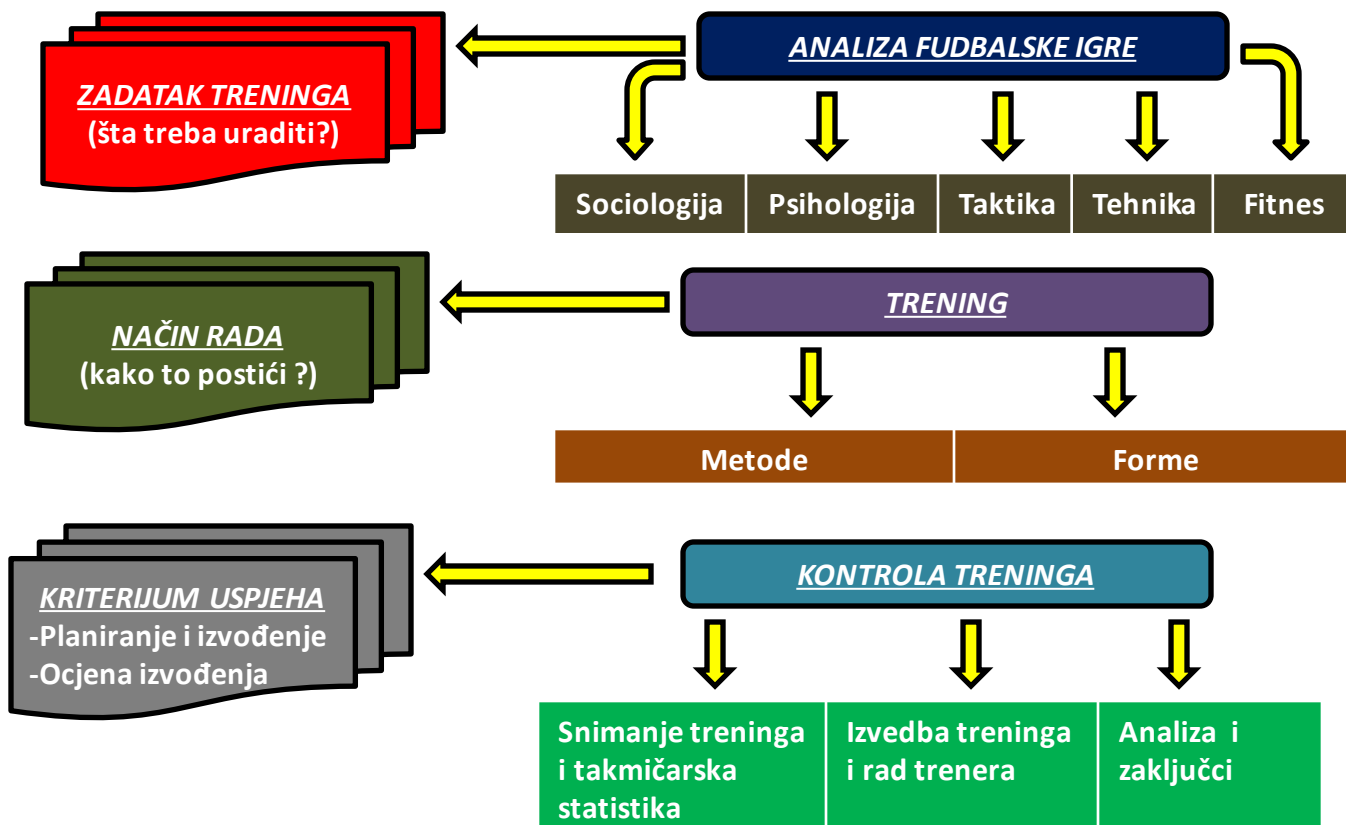
Planiranje i programiranje savremenog treninga mora da se ostvaruje na osnovu podataka dobijenih na osnovu analiza takmičarske aktivnosti fudbalera, tj. analize strukture same igre, kao i na osnovu podatka o opterećenju kojem se podvrgava njihov organizam kako u toku igre tako i u toku određenog perioda. Neophodno je poznavanje osnovnih bioloških i fizioloških procesa koji se dešavaju u organizmu fudbalera pri trenažnom opterećenju i za vrijeme odmora. Osnovni cilj primjene tih oblika u radu je sticanje optimalnog nivoa specijalne pripremljenosti fudbalera, a prije svega usavršavanje njegovih tehničko-taktičko-kondicionih sposobnosti. Po pravilu trening je namjenjen razvoju tehničkih, taktičkih i fizičkih vještina. Trening mora biti kontrolisan u svakom njegovom dijelu i fazi i zasnovan na određenom nivou znanja kako bi se mogao postići krajnji cilj koji je zasnovan na rezultatima i postignućima. Na treningu igrač izvodi vježbe koje utiču na centralni nervni sistem, poput učenja novog pokreta (eksplozivne snage, brzine, reakcija itd.), tehničkog elementa kao i svoje učešće u grupnoj taktici!

Trening: predstavlja praktično izvođenje kroz simulaciju izuzetno teških situacija, sličnih onim koje proizilaze iz samih utakmica (takmičenje), kada postoji veći nivo pritiska i odgovornosti. Trenažni proces razvija fizički kapacitet na tehničko-motoričko-mentalnom aspektu, gdje se sve to na kraju implementira u neizbježni proces stvaranja taktike tima!

Vježba: predstavlja metodičko ponavljanje pokreta sa namjerom automatskog usvajanja, koje obezbjeđuje adekvatno i tačno izvođenje. Kroz praksu ponavljanja se integrišu vježbe kompleksnosti i inteziteta koje se na kraju sveobuhvatno bave pitanjem timskog rada.

Učenje: kroz različite periode i faze treninga igrač prima verbalne i vizualne informacije, gdje će proučavati svaku novu vještinu i postepeno je usvajati kroz vježbe i igre kroz koje se demonstriraju fizička kontrola i kontrola nad loptom.

Glavni elementi i principi treninga:



2. ZAGRIJAVANJE

Svako vežbanje (trening) fudbalera započinje zagrijavanjem. Vežbe koje se primenjuju pomažu da se spriječi istegnuće mišića ili eventualno nastajanje druge povrede tokom treninga ili utakmice. Zagrijavanje se ne primenjuje samo da bi se podigla srčana frekvencija i da se rastegnu mišići, već da se fudbaleri fizički i psihički pripreme za trening ili utakmicu. Specifičnosti fudbala ogledaju se u činjenici da se tokom treninga ili utakmice napravi veliki broj kretanja velikom brzinom, promene pravca trčanja, skokovi, padovi i ustajanja, pri čemu organizam mora biti pripremljen za najveće napore. Kretanje maksimalnim intenzitetom može biti uspostavljeno iz nekog prathodnog kretanja, ili čak iz stanja mirovanja, što može biti opasno za fudbalere. Dobrim zagrijavanjem podstiče se odvažnost sportiste, bolji pristup treningu ili utakmici, uzdiže se timski duh i poboljšava se izvođenje. Zagrijani mišići su sposobni da brže iskoriste potrebnu energiju, tako da se na ovaj način može uticati na brzinu i snagu koji su veoma bitni u savremenom fudbalu, kao i na mogućnost vršenja složenih vještina i pokreta sa velikom tačnošću i preciznošću. Kod većine fudbalera zagrijavanjem, ukoliko je zabavno, utiče se na postizanje pozitivnog mentalnog stava prema utakmici usmeravajući energiju na tehničko-taktičke sposobnosti. Na osnovu ovoga odgovarajućim zagrijavanjem postižu se tri cilja:

- Poboljšanje ispoljavanja tehnike, snage, agilnosti i izvođenja,
- Mentalna priprema i usredsređenje na trening ili na utakmicu,
- Smanjivanje rizika od povreda!

Zagrijavanje može da obuhvati vježbe sa i bez lopte. S obzirom na strukturu kretanja i samu suštinu igre, koja podrazumeva elemente fudbalske tehnike i taktike, obavezno je da uvek budu zastupljene vježbe sa loptom. Vježbe sa loptom, koje mogu da ispune aspekt i fizičkog i tehničko-taktičkog zagrijavanja istovremeno, fudbalerima su interesantnije i igrači im pristupaju zadovoljniji i srećniji. Efekti ovakvog pristupa zagrijavanju ogledaju se u postepenom povećanju pažnje, a igračima se omogućava da osete loptu, uslove za igru, teren i kretanje lopte po njemu, kao i kompletan ambijent za trening i utakmicu.

Prema strukturi kretanja zagrijavanje može da se podeli na četiri faze tokom kojih se počinje malim intenzitetom, pri čemu se postepeno povećava srčana frekvencija, da bi se završilo maksimalnim intenzitetom koji je neophodan za što uspešnije izvršenje zadataka. Na osnovu toga zagrijavanje bi trebalo da obuhvata:

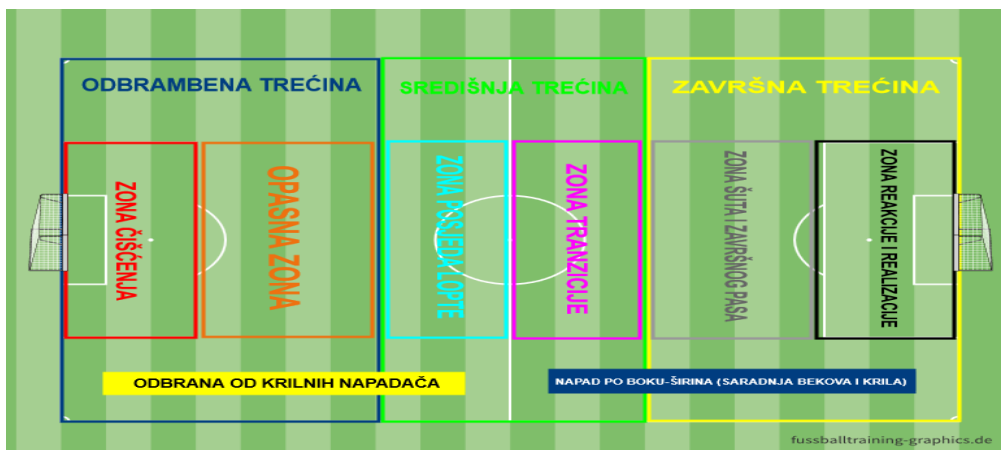
1. Aktivnosti kojima se povećava srčana frekvencija (džogiranje i trčanje, koordinacija (rad sa spravama) umerenim intezitetom);
2. Rastezanje (statičko i dinamičko),
3. Specifične fudbalske aktivnosti (vežbe sa loptom, pojedinačne i grupne) i
4. Rad sa loptom u situacionim uslovima (kratka visoko-intenzivna trčanja i promene smera trčanja).

KOORDINAIJA (motorička inteligencija), PAS IGRA (tehnička obučenost)

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova lokomotornog sastava, a očitava se brzim i preciznim izvođenjem složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rešavanjem motoričkih problema. Koordinacija se može sastojati iz: brzinske koordinacije, ritmičke koordinacije, brzog učenja motoričkih zadataka, tajmingom i prostorno-vremenskom orijentacijom! Koordinacija fudbalera je uvijek u čvrstoj vezi sa tehnikom fudbalske igre (elementarna tehnika, pas igra) i odnosi se na učenje novih struktura kretanja i izvođenja poznatih gibanja.

Specifična manifestacija koordinacije ogleda se u sposobnosti vladanja loptom, usklađivanju pokreta tijela (sprega dijelova tijela sa loptom), kao i prilagođavanje raznim novonastalim situacijama koje diktira nepredvidiva fudbalska igra.

SARADNJA UNUTARI IZMEĐU LINIJA TIMA U ZAVISNOSTI OD DIJELA TERENA I ZONA IGRE!



TEHNIKA VOĐENJA, PAS + KOORDINACIJA!

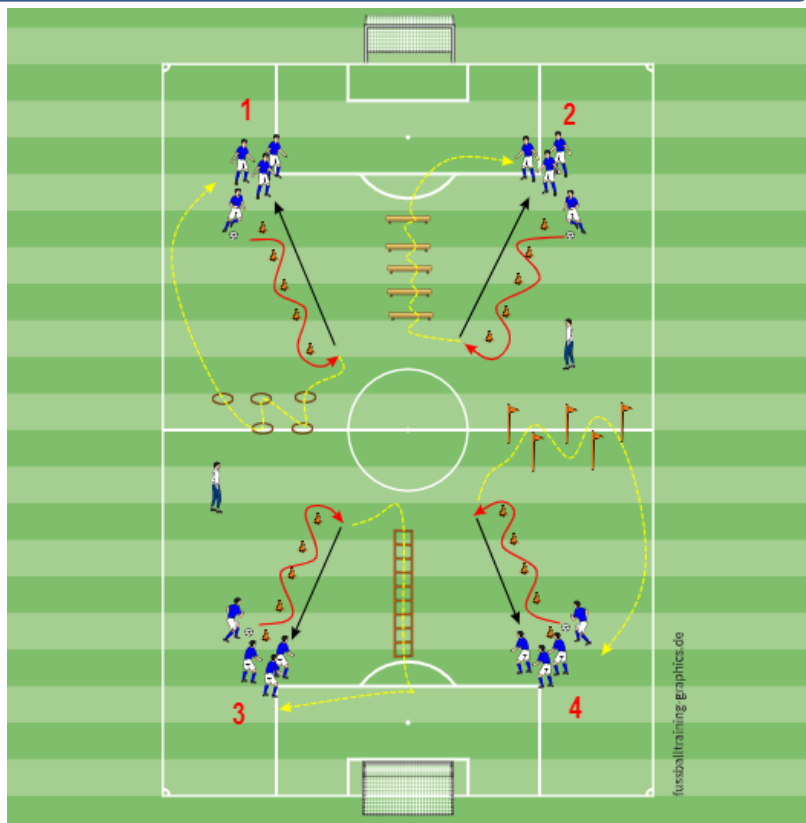
VJEŽBA SE RADI NA CIJELOM TERENU PO METODI STANICA, KOMBINACIJA TEHNIKE VOĐENJA LOPTE, PAS IGRE I KOORDINACIJE!

ZADACI:

SVAKA GRUPA KREĆE ISTOVREMENO, IGRAČ SA LOPTOM IZ SVAKE GRUPE NA ČELU KOLONE ULAZI U SLALOM (VOĐENJE LOPTE), NAKON IZLASKA IZ TE STANICE UPUĆUJE POVRATNI PAS KA PRVOM NAREDNOM IGRAČU I NASTAVLJA KRETANJE BEZ LOPTE U NAREDNU STANICU KOORDINACIJE SA NJIHOVE DESNE STRANE, NAKON TOGA ODLAZI NA ZAČELJE KOLONE I OPET ČEKA SVOJ RED! NAKON ODREĐENOG VREMENA TRAJANJE VJEŽBE KOJE JE PREDVIDIO TRENER DOLAZI DO ROTACIJE GRUPA PO STANICAMA I PONOVOG RADA, SVE DOK SVAKA GRUPA NE PROĐE SVAKU STANICU. SVAKA STANICA IMA RAZLIČITE VJEŽBE KAKO TEHNIKE VOĐENJA TAKO I RAZLIČITE ELEMENTE KOORDINACIJE! ODMOR PRILIKO ROTACIJE JE OBAVEZAN A KOLIKI ĆE BITI ZAVISI OD INTEZITETA VJEŽBE I ŠTA SE ŽELI POSTIĆI!

POENTA:

ISPRAVNA TEHNIKA VOĐENJA, PRECIZAN I TAČAN PAS, VOĐENJE LOPTE SA JEDNOM I OBIJE NOGE, UNUTRAŠNJA-SPOLJAŠNJA, ROLANJE, EKSPLOZIVNOST U IZVOĐENJU I ISPRAVNOST IZVOĐENJA SAMOG ELEMENTA KOORDINACIJE!



BRZINA-REAKCIJA SA LOPTOM, KOORDINACIJA, EKSPLOZIVNOST BEZ LOPTE I PAS FORMA!

VJEŽBA SE RADI PO GRUPAMA PRAVOLINIJSKI, U SVAKOJ GRUPI IGRAČ MORA DA PROĐE KROZ 5 STANICA ŠTO SA LOPTOM, ŠTO BEZ NJE. SVAKA GRUPA SADRŽI DVIJE LOPTE I JEDNU STANICU SA KOORDINACIJOM

ZADACI:

ISTOVREMENO KREĆU IGRAČI SA LOPTOM I U JEDNOJ I U DRUGOJ GRUPI,

1 PRAVOLINIJSKI SPRINT SA LOPTOM (REAKCIJA)

2 SPRINT BEZ LOPTE (EKSPLOZIVNOST);

3 STANICA SA KOORDINACIJOM

GRUPA A - STABILIZACIJA;

GRUPA B - BEKOVSKI PLES;

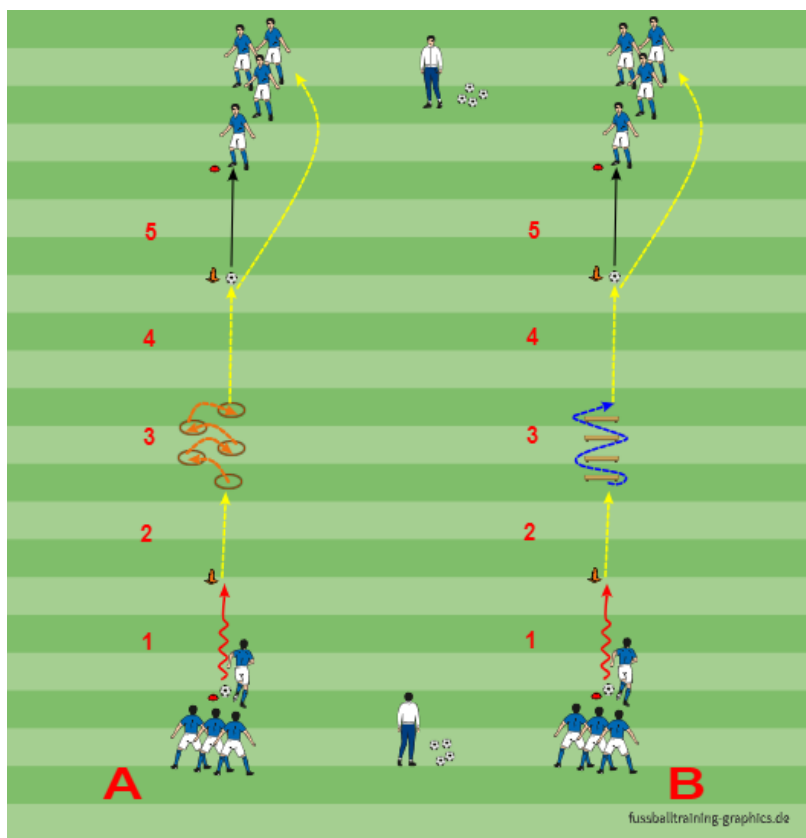
4 EKSPLOZIVNOST BEZ LOPTE;

5 PAS KA NAREDNOM IGRAČU.

NAKON ODRAĐENE VJEŽBE IGRAČ KOJI JE RADIO IDE NA ZAČELJE KOLONE SUPROTNE OD ONE SA KOJE JE KRENUO. NAKON PREDVIĐENOG VREMENA ZA VJEŽBU SLIJEDI ROTACIJA GRUPA!

POENTA:

TEHNIKA VOĐENJA LOPTE + BRZINA, EKSPLOZIVNOST BEZ LOPTE (REAKCIJA), PERFEKTAN RAD KROZ STANICU KOORDINACIJE, EKSPLOZIVNOST BEZ LOPTE REAKCIJA, TAČAN I PRECIZAN PAS, NASTAVAK KRETANJA ZA LOPTOM!



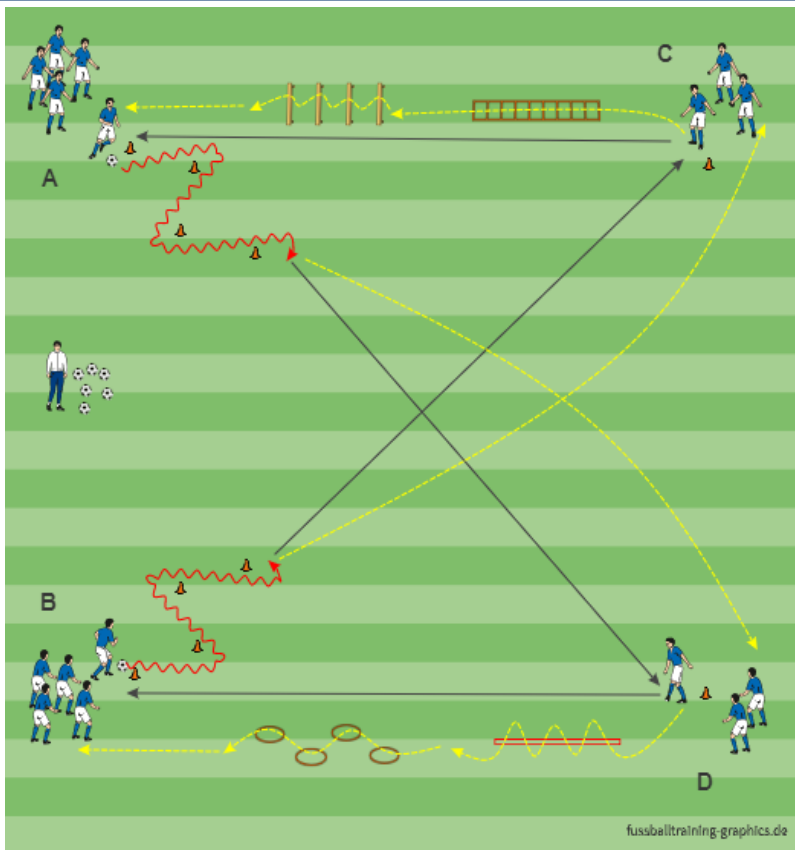
VJEŽBA SE RADI NA 1/2 TERENA PO METODI STANICA U ČETIRI GRUPE IGRAČA (A,B,C,D), KOMBINACIJA TEHNIKE VOĐENJA LOPTE, PAS IGRE (PAS NA TREĆEG IZ PRVE) I KOORDINACIJE!

ZADATAK:

IGRAČI SA LPTOM KREĆU U SLALOM (VOĐENJE LOPTE) SA STANICA A I B, NAKON IZLASKA IZ STANICE UPUĆUJU PRAVOLINJSKI PAS PREMA PRVON NAREDNOM IGRAČU KOJI SE NALAZI NA SLEDEĆOJ STANICI I NASTAVLJA KRETANJE BEZ LOPTE U ISTOM PRAVCU, IGRAČI NA STANICAMA C I D IZ PRVE UPUĆUJU PAS NA TREĆEG IGRAČA NA POČETAK STANICE ODAKLE JE IGRAČ SA LPTOM I KRENUO (A I B), DA BI NAKON TOGA NASTAVILI KRETANJE BEZ LOPTE U PRAVCU KRETANJA LOPTE U ULAZE U NAREDNU STANICU KOJA IM STOJI NA PUTU SA RAZLIČITIM ELEMENTIMA KOORDINACIJE GDJE ZAHTEJEVE MORAJU ODRADITI UZ PERFEKTNU KOMBINACIJU REAKCIJE, EKSPLOZIVNOSTI I MOTORIKE, NAKON TOGA IDU NA ZAČELJU KOLONA KOJE SE NALAZE ISPRED NJIH (KOLONE NA STANICAMA A I B).

POENTA:

SLALOM VOĐENJE LOPTE, SPOLJAŠNJA, UNUTRAŠNJA, JEDNA ILI OBIJE NOGE, ROLANJE, TAČAN I PRECIZAN PAS, NASTAVAK KRETANJA BEZ LOPTE U PRAVCU UPUĆENE ISTE, PAS NA TREĆEG IZ PRVE, PERFEKTNO ODRADENA KOORDINACIJA (EKSPLOZIVNOST, REAKCIJA, MOTORIKA)!



AEROBNA IZDRŽLJIVOST-TEHNIKA VOĐENJA, PAS + KOORDINACIJA (KRUŽNI METOD)!

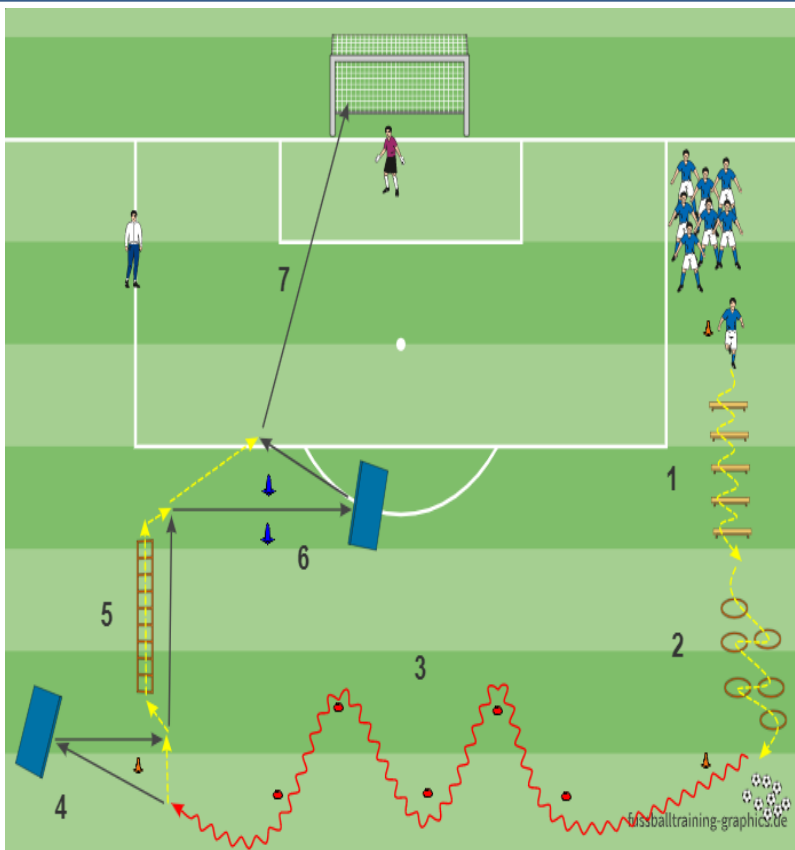
VJEŽBA SE RADI NA 1/2 TERENA PO METODI STANICA, KOMBINACIJA TEHNIKE VOĐENJA LOPTE, PAS IGRE (DUPLI PAS) I KOORDINACIJE!

ZADATAK:

IGRAČ NA ČELU KOLONE KREĆE U RAD :
STNICE KOORDINACIJE :
1.) BOČNI SKIP+SKOK;
2.) SKOK + STABILIZACIJA;
STANICA TEHNIKE VOĐENJA:
3.) CIK CAK VOĐENJE SA PROMJENOM PRAVCA (OBAVEZAN ZAHJEV OBIJE NOGE);
STANICA PAS IGRE:
4.) DUPLI PAS UZ POMOĆ ŠUTING BOX-A;
STANICA KOORDINACIJE+PAS:
5.) PAS + NAIZMJENIČAN SITAN SKIP-MERDEVINE;
STANICA PAS IGRA:
6.) DUPLI PAS UZ POMOĆ ŠUTING BOX-A;
7.) ŠUT NA GOL-REALIZACIJA.
NAKON ODRADENE VJEŽBE IGRAČ SE VRAĆA NA ZAČELJE KOLONA ODAKLE JE I KRENUO!

POENTA:

ELEMENTI KOORDINACIJE, PERFEKTNO IZVOĐENJE UZ EKSPLOZIVNOST I REAKCIJU, BOČNI POLUVISAKI SKIP+SKOK+ SKOK UZ STABILIZACIJU, TEHNIKA SAVRŠENOG VOĐENJA LOPTE SA OBIJE NOGE UZ PROMJENU RITMA I PRAVCA KRETANJA SA LPTOM, DUPLI PAS, SITAN SKIP UZ NAIZMJENIČNO KRETANJE LOPTE PORED, DUPLI PAS I REALIZACIJA!



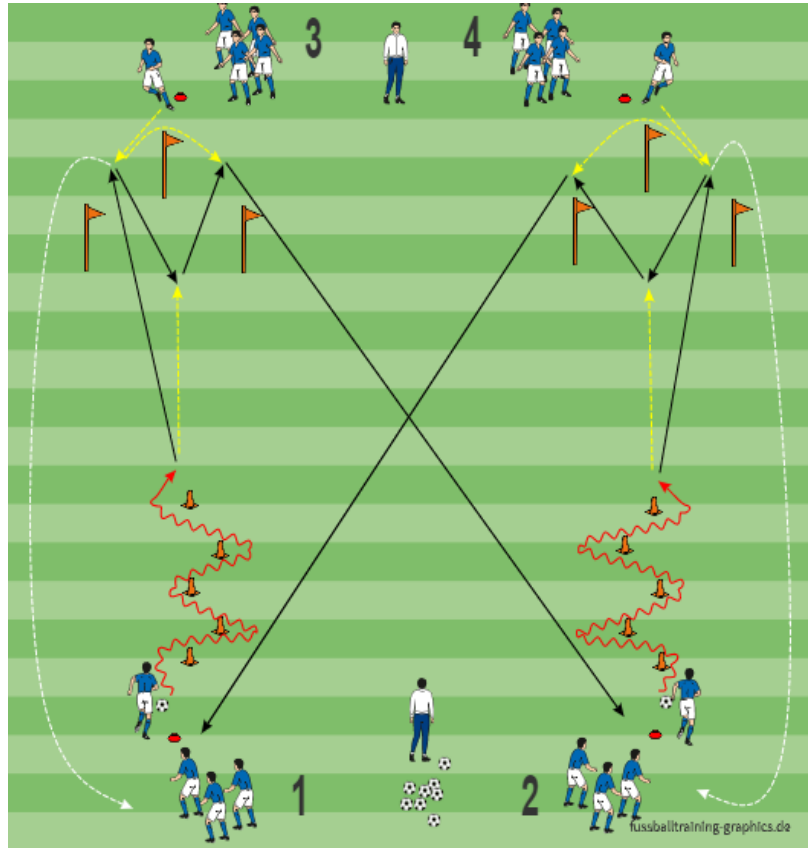
VJEŽBA SE RADI POMETODI STANICA, ČETIRI GRUPE IGRAČA KOMBINACIJA TEHNIKE VOĐENJA LOPTE, PAS IGRE (DUPLI PAS) I KOORDINACIJE!

ZADATAK:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE STANICE, SVAKA STANICA IMA PO DVIJE GRUPE IGRAČA, ZADATAK JE DA IGRAČ IZ PRVE GRUPE KREĆE U SLALOM SA LOPTOM IZMEĐU ČUNJEVA (VRSTU TEHNIKE VOĐENJA ODREĐUJE TRENER), PO IZLASKU IZ SLALOMA IGRAČ UPUĆUJE OŠTAR PAS POLUUVJEVO U TRAŽENOM PROSTORU GDJE MU SE BRZOM REAKCIJOM NUDI SAIGRAČ SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS IZMEĐU ZASTAVICA. IGRAČ SA KOJIM JE ODIGRAN DUPLI PAS UPUĆUJE OŠTAR DIAGONALAN PAS NA POČETAK DRUGE STANICE. IGRAČI NAKON ODIGRANOG PASA, DUPLOG PASA I PASA NA TREĆEG SPRINTOM SE KREĆU U PRAVCU UPUĆIVANJA LOPTE I ODLAZE NA ZAČELJA GRUPE IGRAČA NA DRUGOJ STANICI!

POENTA:

PRAVILNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE, JEDNA NOGA, DVIJE NOGE, UNUTRAŠNJA, SPOLJNA, ROLANJE....., LAŽNO KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, OŠTAR I PREZIZAN PAS, REAKCIJA PRILIKOM ODIGRIVANJA DUPLOG PASA, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, PERIFERNI POGLED, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PAS FORMA IZ PRVE!



PRIPREMA - USAVRŠAVANJE TEHNIČKIH ELEMENATA!

VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU KRUGA, OSAM IGRAČA SA LOPTAMA RAVNOMJERNO RASPOREĐENI NA LINIJI KRUGA I OSAM IGRAČA BEZ LOPTE UNUTAR ISTOG!

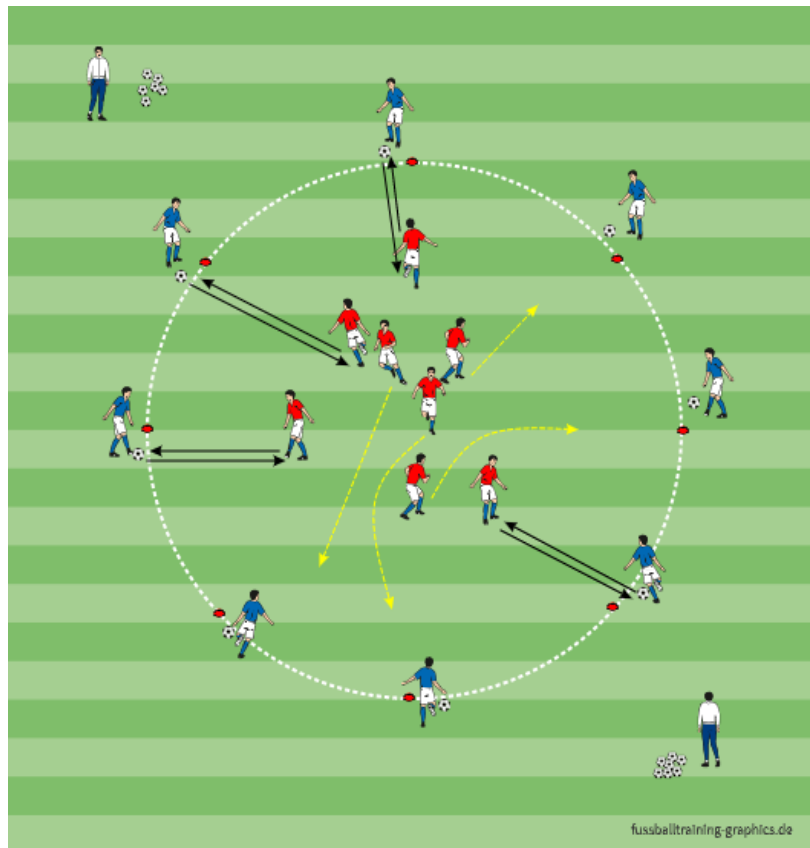
ZADACI:

1. PAS (PRIJEM – PREDAJA);
2. PAS (POVRATNA IZ PRVE-JEDAN DODIR);
3. UDARAC UNUTRAŠNJOJ LOPTE UPUĆENE IZ VAZDUHA);
4. UDARAC PUNOM PO LOPTI UPUĆNOJ IZ VAZDUHA);
5. PRIJEM JLOPTE EDNOM BUTINOM PREDAJA ISTE DRUGOM NOGOM;
6. PRIJEM LOPTE GRUDIMA, PREDAJA ISTE NOGOM;
7. UDARAC GLAVOM!

VJEŽBA SE RADI NA VRIJEME NAKON PREDVIĐENOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJA EKIPA PA ONI ŠTO SU BILI UNURA SAD IZLAZE IZVAN KRUGA DOK ONI ŠTO SU BILI IZVAN KRUGA ULAZE UNUTAR ISTOG I UKLJUČUJU SE U AKTIVAN RAD!

POENTA:

PRAVILAN GARD (POLOŽAJ TIJELA) PRILIKOM PRIEMA I UDARCA PO LOPTI, LAGANA REAKCIJA I PROMJENA PRAVCA KRETANJA U KRUGU (KROZ CENTRALU ISTOG), PERIFERNI POGLED KA SLOBODNOM IGRAČU SA LOPTOM, USAVRŠAVANJE UDARCA PO LOPTI DO PERFEKCIJE!



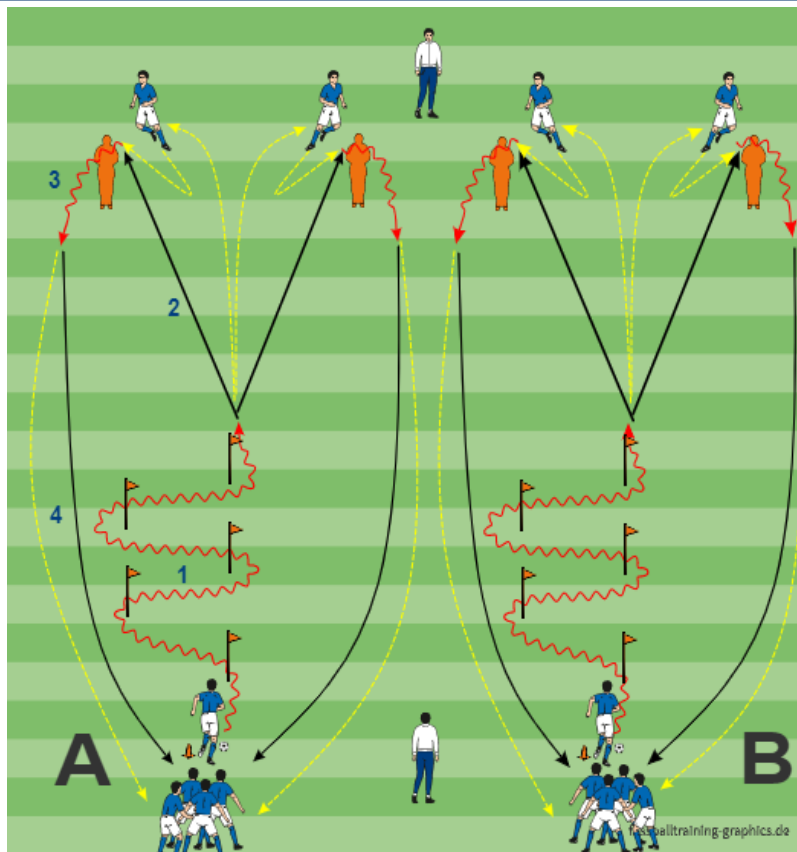
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPA IMA TRI STANICE I NA SVAKOJ STANICI SE NALAZI PO JEDAN IGRAČ, U SVAKOJ STANICI JE ZASTUPLJEN RAD SA JEDNOM LOPTOM!

ZADATAK:

VJEŽBA POČINJE TAKO ŠTO IGRAČ SA LOPTOM ULAZI U PRVU STANICU (VOĐENJE LOPTE SLALOM IZMEĐU ZASTAVICA), NAKON IZLASKA IZ PRVE STANICE LOPTU UPUĆUJE PREMA JEDNOM OD IGRAČA KOJI SE NALAZE NA DRUGOJ STANICI (LJEVO ILI DESNO – NAIZMJENIČAN PAS), SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS. IGRAČ KOJI OČEKUJE PAS NA DRUGOJ STANICI PRIJE UPUĆIVANJA ISTOG RADI LAŽNO KRETANJE, PRIJEM LOPTE PRILIKOM KRETANJA UNAZAD, OBILAZI STATIČNOG IGRAČA NAKON ČEGA UPUĆUJE OŠTAR I TAČAN PAS NA SLEDEĆEG IGRAČA NA POČETKU PRVE STANICE! SVAKA GRUPA RADI SA JEDNOM LOPTOM. PRILIKOM ODIGRAVANJA PASA NASTAVLJA SE KRETANJE PREMA PRVOJ NAREĐNOJ STANICI GDJE SE OČEKUJE NAREĐNI IGRAČ I PAS FORMA!

POENTA:

PRAVLJNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE, JEDNA NOGA, DVIJE NOGE, UNUTRAŠNJA, SPOLJNA, ROLANJE....., LAŽNO KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, OŠTAR I PRECIZAN PAS, REAKCIJA PRILIKOM ODIGRAVANJA DUPLOG PASA, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, PERIFERNI POGLED, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PAS FORMA IZ PRVE!



TEHNIKA VOĐENJA, PAS + KOORDINACIJA!

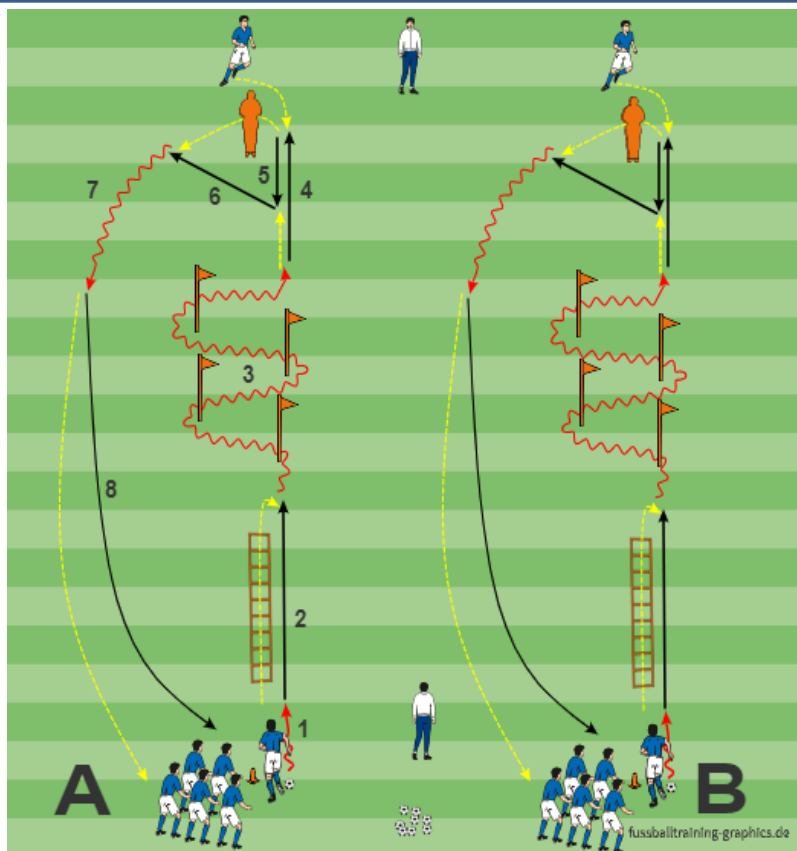
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPA IMA 3 STANICE, RADI SE SA PO JEDNOM LOPTOM U SVAKOJ GRUPI!

ZADATAK:

IGRAČ KREĆE SA LOPTOM PREMA PRVOJ STANICI, UPUĆUJE LAGAN PAS I PARALELNO SA KRETANJEM LOPTE RADI KOORDINACIJU KROZ MERDEVINE, NAKON IZLASKA IZ PRVE STANICE OPET PRIHVATA LOPTU I ULAZI U DRUGU STANICU (SLALOM VOĐENJE LOPTE IZMEĐU ZASTAVICA), PO IZLSAKU IZ DRUGE STANICE UPUĆUJE LOPTU OŠTRIM PASOM PREMA SVOM IGRAČU NA TREĆOJ STANICI SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS, IGRAČ SA KOJIM SE ODIGRAO DUPLI PAS NA TREĆOJ STANICI PRIHVATA LOPTU I PASOM JE UPUĆUJE NA POČETNU STANICU GDJE ISTU ČEKA NAREĐNI IGRAČ. NAKON ODRAĐENE VJEŽBE IGRAČ KOJI JE POČEO SA PRVE STANICE OSTAJE NA TREĆOJ STANICI I OČEKUJE PAS FORMU OD NAREĐNOG IGRAČA KOJI JE KRENUO SA PRVE DOK IGRAČ SA KOJIM SE ODIGRAO DUPLI PAS SA TREĆE STANICE ODLAZI NA ZAČELJE GRUPE NA PRVOJ STANICI!

POENTA:

REAKCIJA+EKSPLOZIVNOST+KOORDINACIJA, PRAVLJNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE (U ZAVISNOSTI OD ZAHTEVA TRENERA, JEDNA NOGA, OBIJE NOGE, ROLANJE, SPOLJAŠNJA, UNUTRAŠNJA, TAČNA, OŠTRA I PRECIZNA PAS FORMA (PAS, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEG)!



VJEŽBA SE SASTOJI OD ČETIRI STANICE SA ČETIRI GRUPE IGRAČA, RADI SE PO PRINCIPU KRUŽNOG METODA STANICA!

ZADATAK:

VJEŽBA SE RADI SA ČETIRI LOPTE ISTOVREMENO, SA SVAKE STANICE IGRAČ KREĆE SA LOPTOM U RAD:

STANICA 1: VOĐENJE LOPTE JEDNOM NOGOM (UNUTRAŠNjom I SPOLJAŠNjom STRANOM STOPALA (REAKCIJA-EKSPLOZIVNOST);

STANICA 2: ROLANJE LOPTE SA OBIJE NOGE (NAIZMJENIČNA PROMJENA NOGE U ZAVISNOSTI OD PRAVCA KRETANJA)-BRZINA;

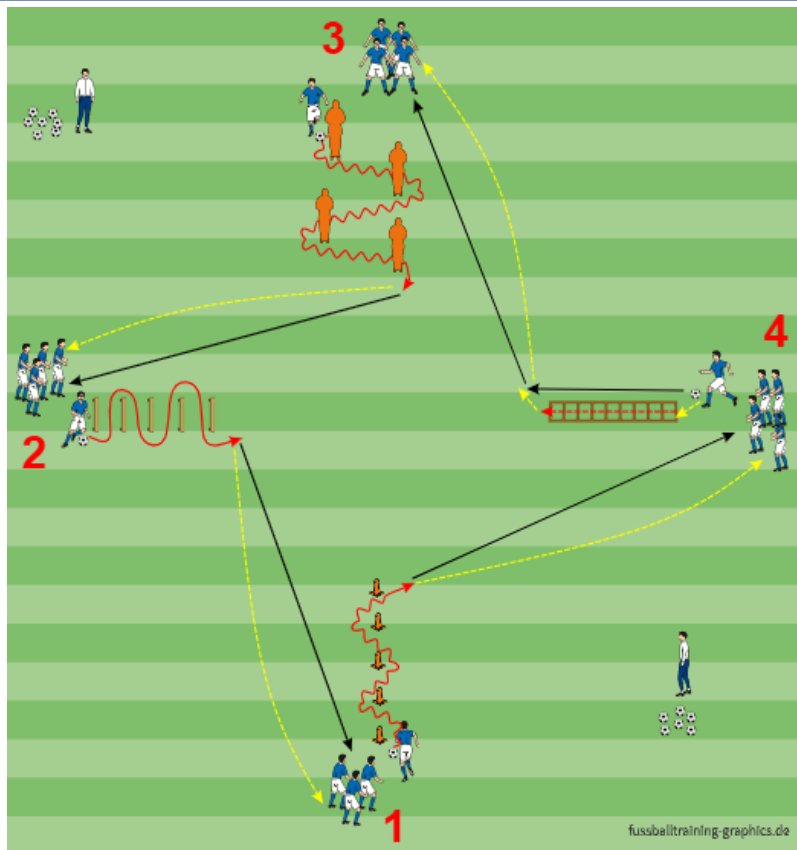
STANICA 3: NAIZMJENIČNO VOĐENJE LOPTE SPOLJAŠNjim DIJELOM HRPTA STOPALA LIJEVE PA DESNE NOGE (PROMJENA PRAVCA KRETANJA SA LOPTOM);

STANICA 4: PAS+KOORDINACIJA (SITAN SKIP KROZ SKALE UPOREDO SA KRETANJEM LOPTE!

PO IZLASKU IZ STANICE ZADATAK JE OŠTAR PAS NA TRAŽENU STRANU I UBRZANO KRETANJE BEZ LOPTE U PRAVCU KRETANJA ISTE NA ZAČELJE GRUPE. NAKON PREDVIĐENOG VREMENA MIJENJAJU SE STRANE UPUĆIVANJA LOPTE

POENTA:

TEHNIČKI PRAVILNO VOĐENJE LOPTE KROZ ODREĐENE STANICE SA RAZLIČITIM ZAHTEJIMA EKSPLOZIVNOSTU, BRZINOM, UBRZANJEM, PROMJENOM PRAVCA KRETANJA, PRAVILNO IZVOĐENJE MOTORIČKIH ZAHTEJEVA PRILIKOM KOMBINACIJE RADA SA LOPTOM I KOORDINACIJE, PRECIZNA PAS FORMA!



AEROBNO IZDRŽLJIVOST, TEHNIKA VOĐENJA, PAS + KOORDINACIJA!

VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPA IMA 5 STANICA, SVAKI IGRAČ IMA PO LOPTU, KRUŽNI METOD!

ZADATAK:

CJELOKUPNA VJEŽBA SE RADI U JEDNOM RITMU (50%-INTEZITET),

PRVA STANICA: SLALOM SA LOPTOM-JEDNA NOGA;

DRUGA STANICA: ROLANJE;

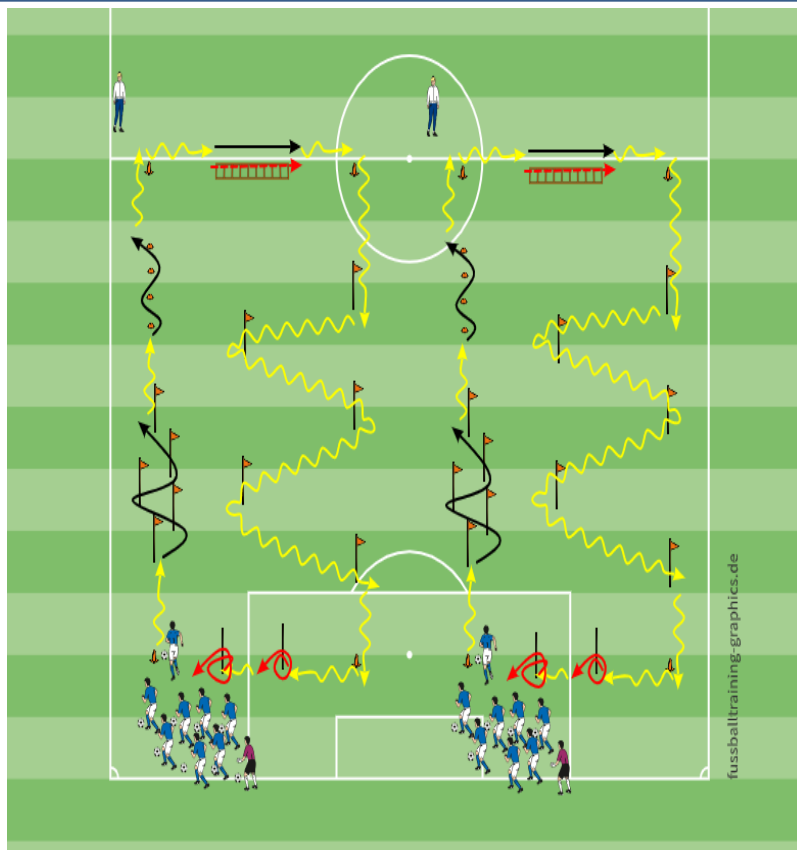
TREĆA STANICA: KOMBINACIJA KOORDINACIJE KROZ MERDEVINE I PAS FORMA;

ČETVRTA STANICA: REAKCIJA VOĐENJE LOPTE LIJEVA PA DESNA NOGA-UBRZANJE SA LOPTOM;

PETA STANICA: TEHNIKA VOĐENJA LOPTE + REAKCIJA VOĐENJA OKO ŠIPKE SPOLJAŠNJA PA UNUTRAŠNJA STRANA STOPALA.

POENTA:

PRAVILNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE, SPOLJAŠNJA – UNUTRAŠNJA STRANA STOPALA, ROLANJE SA OBIJE NOGE, PAS+KOORDINACIJA EKSPLOZIVNOST, UBRZANJE SA LOPTOM IZMEĐU ZASTAVICA (LIJEVA PA DESNA NOGA), EKSPLOZIVNOST VOĐENJA LOPTE OKO ŠIPKE!



VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPA IMA 6 STANICA ZA PAS IGRO, U POČETKU SE RADI SA JEDNOM LOPTOM POSLJE TOGA SE UVODI PAS IGRA SA DVIJE LOPTE PO GRUPI!

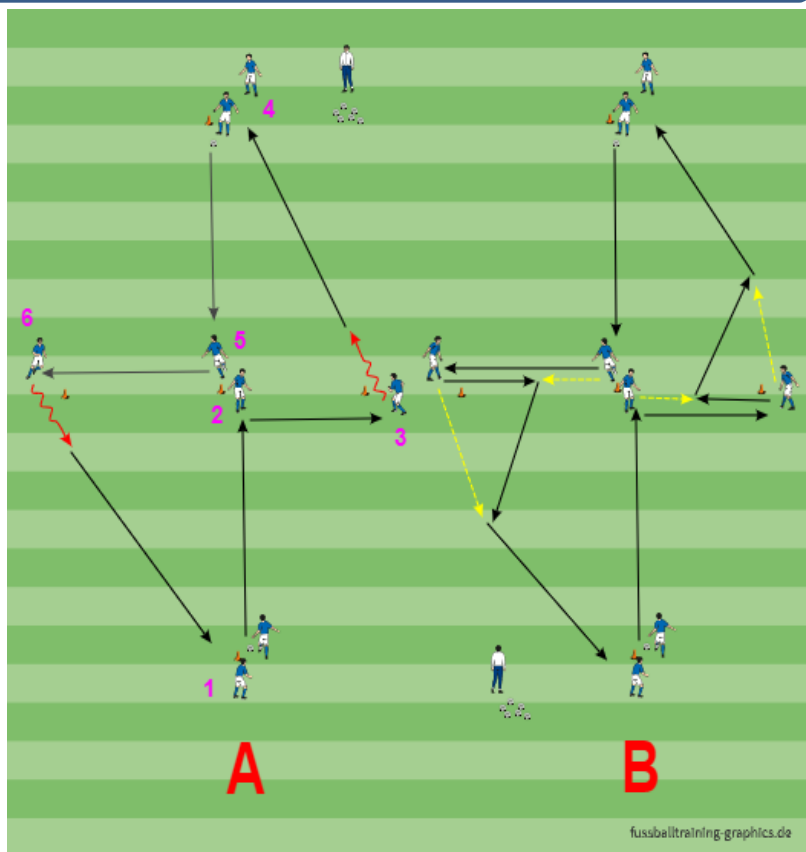
ZADATAK:

VJEŽBA A: OŠTAR PAS IGRAČA SA POČETNE STANICE PREMA SAIGRAČU NA DRUGOJ STANICI, KOJI UZ PRIJEM I BRZU PREDAJU UPOŠLJAVJA SAIGRAČA NA LJEVOJ STRANI PO BOKU KOJI IMA ZA ZADATAK DA LOPTU BRZO OBRADI PONESE IZA ČUNJA U PRAVCU SVOG SLEDEĆEG SAIGRAČA KOJEG NA KRAJU I PROIGRAVA, NAKON PASA IGRAČI SE KREĆU U PRAVCU KRETANJA LOPTE I MJENJAJU POZICIJU, NAKON ODREĐENOG VREMENA MIJENJA SE STRANA UPUĆIVANJA LOPTE!

VJEŽBA B: OŠTAR PAS IGRAČA SA POČETNE STANICE PREMA SAIGRAČU KOJI SE NALAZI NASPRAM NJEGA KOJI BRZIM PRIJEMOM I PREDAJOM LOPTE UPOŠLJAVJA SVOG SAIGRAČA PO BOKU SA NJEGOVE LJEVE STRANE SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS NAKON ČEGA SE ODIGRAVA PAS NA TREĆEG SAIGRAČA NA KRAJNJOJ STANICI, NAKON ODIGRANOG PASA IGRAČI SE KREĆU U PRAVCU KRETANJA LOPTE I MJENJAJU STANICE, NAKON ODREĐENOG VREMENA MIJENJA SE STRANA UPUĆIVANJA LOPTE, PRVO LJEVO PA DESNO ILI OBRATNO!

POENTA:

POLOŽAJ TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE (GARD), TAČAN I PRECIZAN PAS, LAŽNO KRETANJE PRIJE PRIMOPREDAJE, NASTAVAK KRETANJA PO ODIGRANOM PASU, OŠTAR PAS, DUPLI PAS I PAS NA TREĆEG!



VJEŽBA ZA SARADNJU IGRAČA PO DUBINI I ŠIRINI, PAS FORMA U TROUGLU!

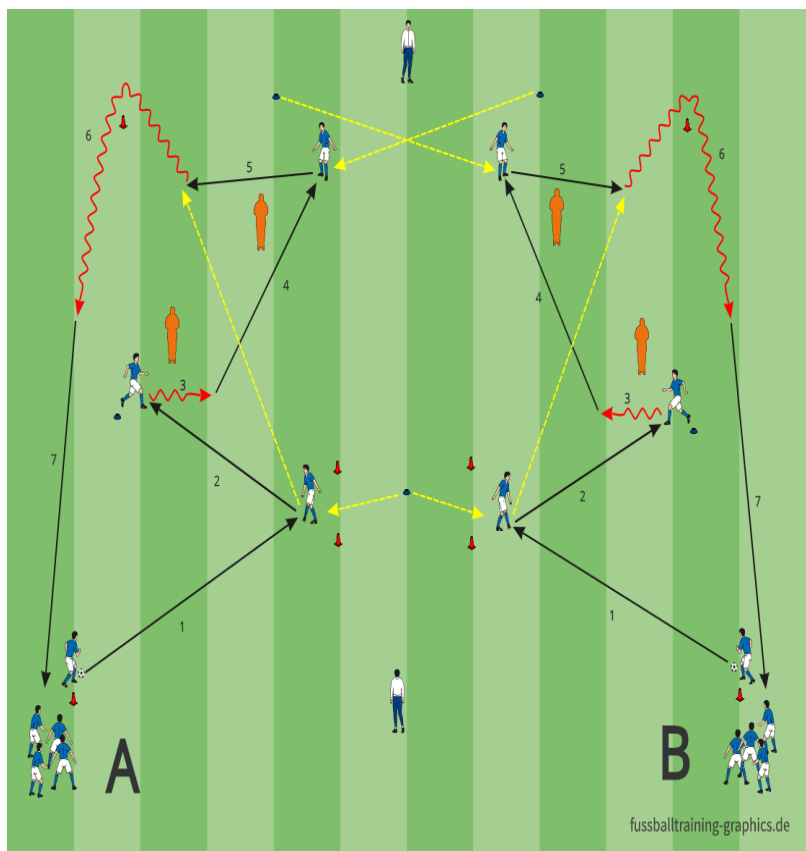
VJEŽBA SE SASTOJI OD DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPU ČINE 4 STANICE SA IGRAČIMA, RADI SE SA JEDNOM LOPTOM.

ZADACI:

IGRAČ UPUĆUJE PAS SA PRVE STANICE PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI, KOJI UPUĆUJE IZ PRVE LOPTE KA SAIGRAČU NA TREĆOJ STANICI NAKON ČEGA TAJ TREĆI IGRAČ PRIMA LOPTU I VODI JE PAR METARA PORED ŠTAPA TOLIKO DA MU SE U VIDOKRUGU POJAVLJUJE SAIGRAČ KOJI U SPRINTU KREĆE SA KONTRA STRANE TJ. ČETVORTE STANICE PREMA KOJEM UPUĆUJE OŠTAR POLUDIAGONALAN PAS PREMA ISTOM IGRAČU KOJI LOPTU ODIGRAVA IZ PRVE U PROSTOR PREMA SAIGRAČU SA DRUGE STANICE KOJI JE PREDHODNO NAKON ODIGRANE LOPTE PREMA TREĆOJ STANICI MOMENTALNO KRENUO U DIAGONALAN SPRINT BEZ LOPTE IZMEĐU ŠTAPOVA (ZAMIŠLJENIH IGRAČA), PRIMA LOPTU VODI JE DO PRVOG ČUNJA NAKON ČEGA RADI DRIBLING U KONTRA STRANU I UPUĆUJE LOPTU PREMA PRVOJ STANICI PREMA OSTALIM SAIGRAČIMA. SVI IGRAČI NAKON ODIGRANOG PASA SE POMJERAJU KA STANICAMA PREMA KOJIM SU UPUTILI LOPTU I ČEKAJU NA NAREĐNI PAS.

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS, CIRKULACIJA LOPTE, LAŽNO KRETANJE PRIJE UPUĆIVANJA LOPTE OD STRANE SAIGRAČA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PERIFERNI POGLED KA SAIGRAČU, REAKCIJA I EKSPLOZIVNOST SA LOPTOM, NASTAVAK KRETANJA NAKON UPUĆENOG PASA.



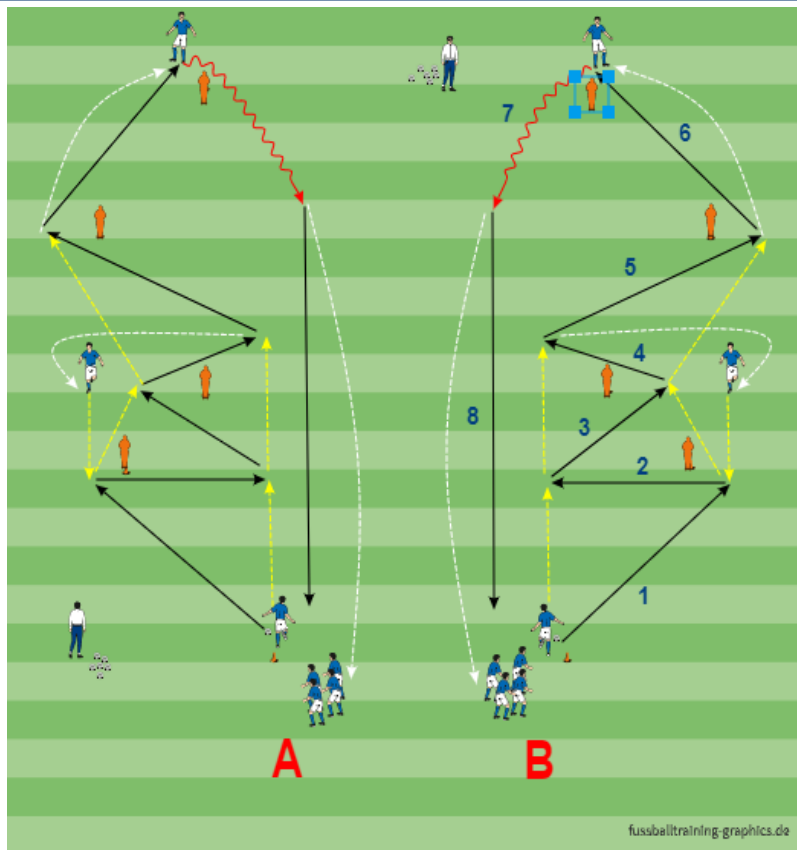
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE A I B, SVAKA GRUPA IMA TRI STANICE!

ZADACI:

IGRAČ KREĆE SA LOPTOM SA PRVE STANICE I UPUĆUJE OŠTAR PAS KA SVOM SAIGRAČU KOJI SE NALAZI NA CENTRALNOJ STANICI, NAKON PRVOG ODIGRANOG PASA SLIJEDE DVA DUPLA PASA IZMEĐU POSTAVLJENA TRI STUB IGRAČA NAKON ČEGA SLIJEDE PAS NA TREĆEG SAIGRAČA KOJI SE NALAZI NA KRAJNJOJ STANICI KOJI PRUEMOM I VOĐENJEM LOPTE ZAobilazi POSLEDNJEG STUB IGRAČA I PRECIZNIM I OŠTRIM PASOM VRAĆA LOPTU NA POČETNU STANICU I SVE OPET KREĆE U KRUG ISPOČETKA. NAKON ZAVRŠENE PAS FORME IGRAČI SE KREĆU PREMA STANICAMA GDJE SU PRIJE Njih STOJALI SAIGRAČI SA KOJIMA SU ODIGRAVALI PAS IGU (BIJELA ISPREKIDANA LINIJA). NAKON ODREĐENOG VREMENA GRUPE SE ROTIRAJU ZBOG USAVRŠAVANJA PAS IGRE SA OBIJE NOGE!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS, CIRKULACIJA LOPTE, PRAVOVREMENO KRETANJE BEZ LOPTE I NUĐENJE SAIGRAČU U PRAZAN PROSTOR PRILIKOM DUDLOG PASA, PAS, DUPLI PAS I PAS NA TREĆEG, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PERIFERNI POGLED KA SAIGRAČU, NASTAVAK KRETANJA NAKON UPUĆENOG PASA, PROMJENA STANICE NAKON ZAVRŠETKA PAS FORME!



VJEŽBA ZA SARADNJU I PAS FORMU PO BOKOVIMA, PAS, POVATNA I PAS-OTKRIVANJE PO ŠIRINI!

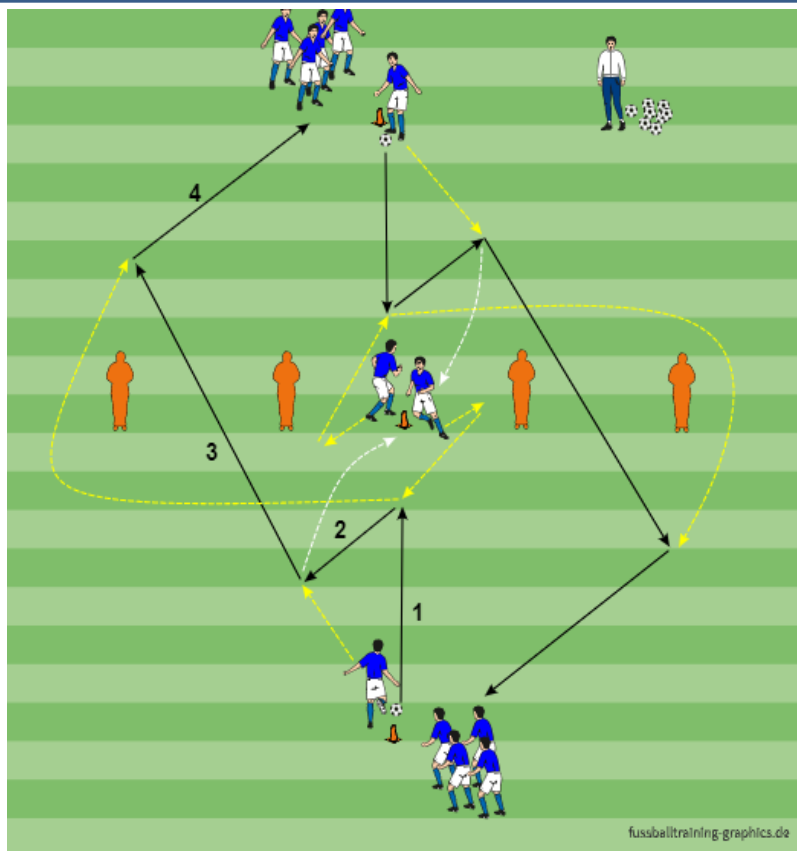
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U DVIJE GRUPE, RADI SE SA DVIJE LOPTE!

ZADACI:

IGRAČ NA POČETNOJ STANICI JE SA LOPTOM I UPUĆUJE PAS PREMA IGRAČU KOJI SE NALAZI U CENTRALNOM DIELU POLJA KOJI PRIJE NEGO ŠTO MU JE UPUĆEN PAS OD STRANE SAIGRAČA LAŽNIM KRETANJEM STVARA PROSTOR ZA SEBE I NUDI SE IGRAČU SA PRVE STANICE KOJEM ODIGRAVA POVATNU LOPTU I NASTAVLJA SPRIINTOM KRETANJE PO ŠIRINI OKO KRAJNJEG STATIČNOG IGRAČA (ČUNJEVA), DOK IGRAČ SA PRVE STANICE KOJEM JE ODIGRAN POVATNI PAS IZ PRVE PROIGRAVA SVOG SAIGRAČA KOJI SE SPRIINTOM NUDI PO ŠIRINI IZMEĐU STATIČNIH IGRAČA (ČUNJEVA), NAKON ODIGRANE AKCIJE IZ PRVE (JEDAN DODIR) IGRAČ KOJI SE NUDIO PO ŠIRINI I DOBIO PAS PO BOKU IZ PRVE UPUĆUJE LOPTU KA SLEDEĆEM IGRAČU NA POČETNU STANICU KONTRA GRUPE!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS, PRAVOVREMEN PAS IZ PRVE (JEDAN DODIR), LAŽNO KRETANJE PRIJE UPUĆENOG PASA I NASTAVKA KRETANJA (U SPRIINTU) PO ŠIRINI NAKON ODIGRANE POVATNE LOPTE CENTRALNOG IGRAČA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM KRETANJA (SPRIINTA) BEZ LOPTE PO ŠIRINI, PRAVOVREMENI I OŠTAR PAS IZMEĐU STATIČNIH IGRAČA (ČUNJEVA) PO BOKU, NASTAVAK KRETANJA NAKON ODIGRAVANJA KRAJNJEG PASA PREMA KONTRA GRUPI!



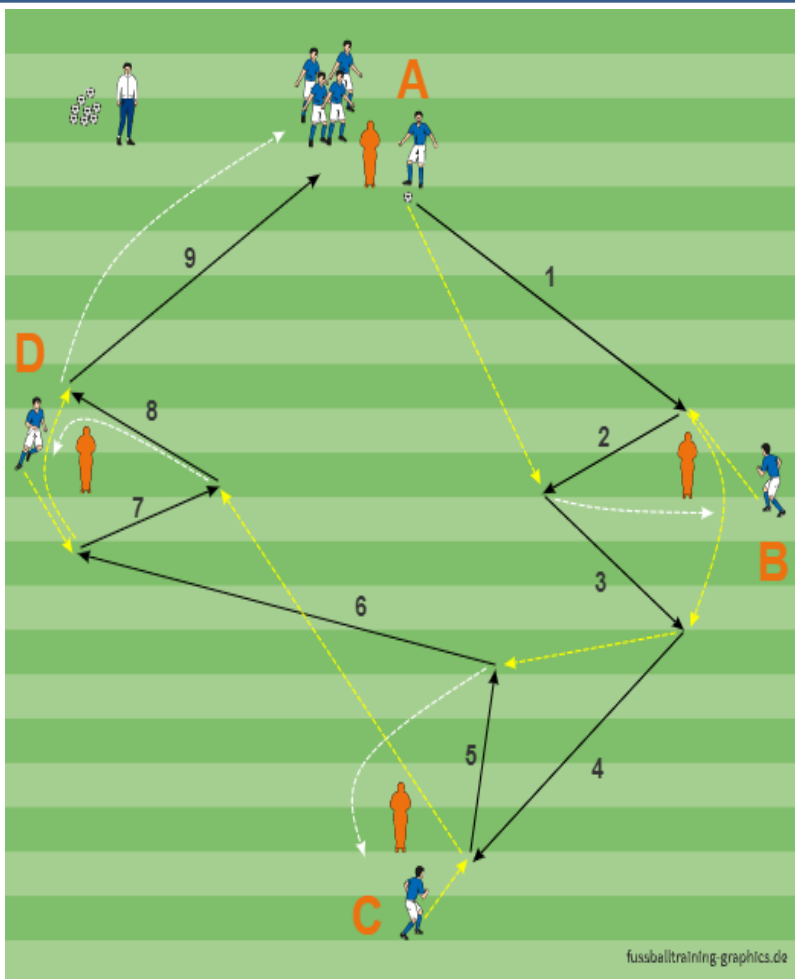
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU U OBLIKU ROMBA SA 4 STANICE!

ZADACI:

IGRAČ NA POČETNOJ STANICI (STANICA A) JE SA LOPTOM I UPUĆUJE PAS PREMA IGRAČU KOJI SE NALAZI SA JEDNOJ OD BOČNIH STRANA (U OVOM SLUČAJU LIJEVA STRANA STANICA B), NAKON UPUĆENOG PASA NUDI SE ISTOM IGRAČU NA ODIGRAVANJE DUPLOG PASA PO ŠIRINI. NAKON ODIGRANOG DUPLOG PASA IGRAČ SA STANICE B UPUĆUJE LOPTU SLEDEĆEM IGRAČU (STANICA C), KOJI MU ODIGRAVA POVRATNU LOPTU NAKON ČEGA IGRAČ SA STANICE B UPUĆUJE PAS NA TREĆEG (PREMA IGRAČU NA STANICI D). NAKON ODIGRANE PPOVRATNE LOPTE IGRAČ SA STANICE C NASTAVLJA PROGRESIVNO KRETANJE I NUDI SE IGRAČU SA STANICE D NA ODIGRAVANJE DUPLOG PASA. IGRAČ SA STANICE D NAKON ODIGRANOG DUPLOG PASA ODIGRAVA LOPTU PREMA NAREDNOM IGRAČU SA STANICE A I OPET SVE IDE IZ POČETKA. VJEŽBA MOŽE DA SE RADI SA JEDNOM LOPTOM KAO ŠTO JE PRIMJER U OVOJ VJEŽBI ILI SA DVIJE LOPTE KOJE KREĆU ISTOVREMENO SA STANICA A I C, U TOM SLUČAJU NA SVAKOJ STANICI MORAJU DA BUDU PO DVA IGRAČA ŠTO U OVOM SLUČAJU NIJE OBAVEZNO!

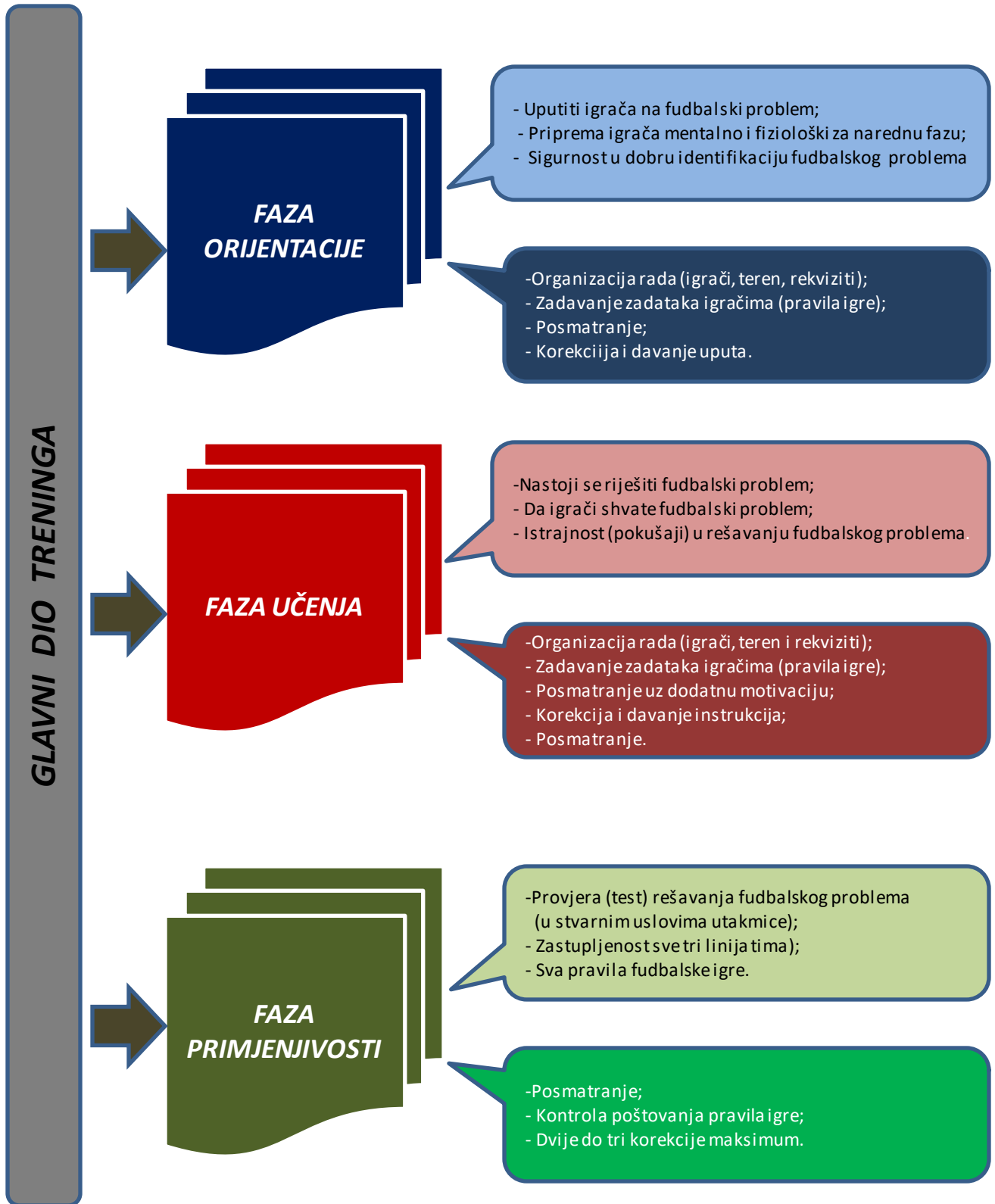
POENTA:

PRECIZNA PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, PAS FORME: OŠTAR PAS, DUPLI PAS, POVRATNA PAS NA TREĆEG, LAŽNO KRETANJE IGRAČA KOJI OČEKUJU LOPTU PRIJE UPUĆIVANJA ISTE OD SAIGRAČA, NASTAVAK KRETANJA NAKON ODIGRANOG PASA I MIJENJANJE STANICA U PRAVCU ODIGRANE LOPTE (BIJELA ISPREKIDANA LINIJA)!



fussballtraining-graphics.de

4. ORGANIZACIJA I IZVOĐENJE VJEŽBI (IGARA) U GLAVNOM DIJELU TRENINGA



5. IGRA U DEFANZIVI

Pod defanzivnom filozofijom igre podrazumjeva se igra u:

1. Posjedu lopte protivnika (PLP);
2. Transformacija po izgubljenoj lopti.

-Spriječiti i ometati izgradnju napada protivnika;
-Spriječiti protivnika da postigne pogodak;
-Osvojiti loptu

Principi igre u momentu posjedu lopte protivnika (PLP) su:

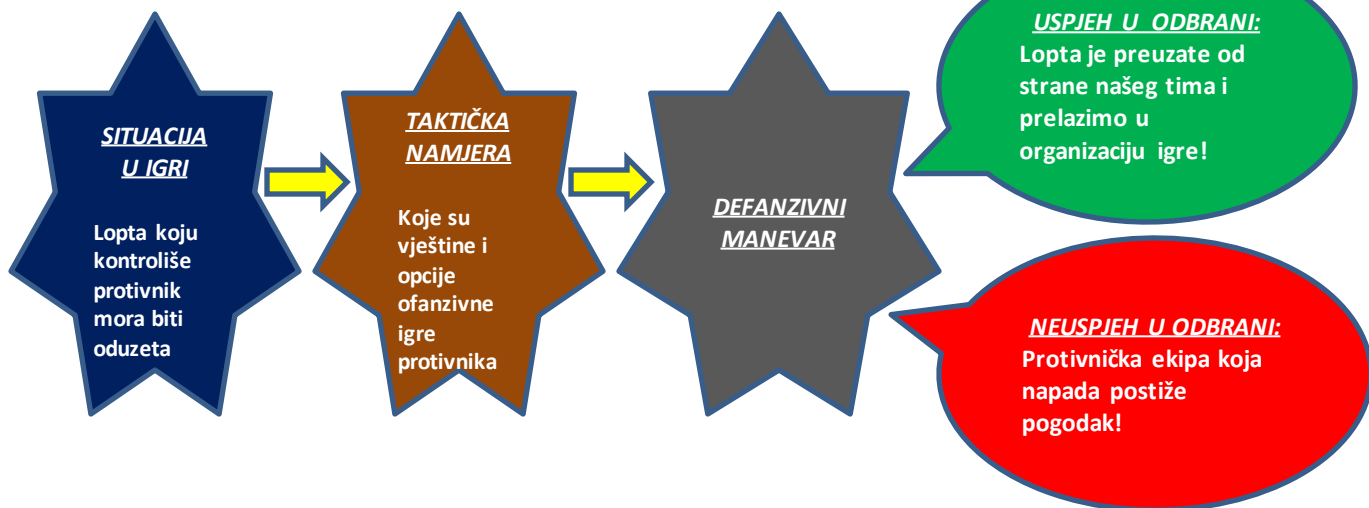
- Pomjeranje svih igrača prema lopti;
- Pritisak na igrača sa loptom;
- Blisko pokrivanje protivničkih igrača u blizini lopte;
- Zaaajednički rad;
- Što manje dužinskih trčanja;
- Prepoznavanje momenta oduzimanja lopte;
- Ostati što duže koristan;
- Kompaktnost linija
- Komunikacija.



Principi igre u momentu transformacije po izgubljenoj lopti (TPIL) su:

- Trenutni pritisak na igrača sa loptom i igrača u blizini lopte;
- Spriječavanje dubinskog pasa protivnika;
- Dolazak što je moguće više igrača iza lopte;
- Uspostavljanje osnovne odbrambene formacije;
- Pokrivanje protivničkih igrača;
- Pokretanje prema lopti uz zadržavanje osnovne formacije;
- Prepoznavanje situacije za presing na loptu;
- Predviđanje i prilagođavanje novonastalim situacijama;
- Komunikacija.

- Brz prelazak iz PL U PLP!



Pod unapređenjem i uspostavljenjem efikasne i moderne odbrambene taktike time podrazumjeva se:

- Odbrambeni igrači moraju podržavati jedan drugog, stoga se brzo stvara brojčana prednost u odnosu na protivnika;
- Igrači moraju da pokriju veći dio terena u namjeri da blokiraju linije dodavanja-pasa (zonska odbrana);
- Aktivniji pristup igrača u zoni odbrane;
- Pritisak kao osnovna taktička mjera;
- Prelazak iz odbrane u napad predstavlja taktički potez.

Osnovni zadatak i uloga odbrambenog igrača je njegova igra i aktivnost kada protivnik ima loptu u svom posjedu (PLP). Glavni cilj mu je da osvoji loptu i vrati posjed lopte svom timu (PL). Mora imati epitete stamenog igrača, jakog i konkretnog u duel igri 1:1, izuzetan i oprezan u uklizavanjima, posjedovati dovoljnu tehničku obučenost u prijemu i baratanju sa loptom kao i na kraju veoma sigurnu pas igru u fazama organizacije igre kada lopta kreće od svog golmana i sposobnost brzog građenja igre. Mora biti taktički obučen u igri kada ima posjed lopte i u samoj distribuciji lopte ka veznim igračima, što u velikoj mjeri utiče na njegovu obuku i usavršavanje pozicione igre, individualne i grupne (ekipne) taktike.

Prilikom igre u posjedu lopte protivnika odbrambeni igrač mora biti veoma oprezan i lucidan u startu na protivnika sa loptom. Start na protivnika sa loptom je od velike važnosti jer od neuspješnog starta na protivnika stvara se situacija gdje drugi tim stiče prednost u igri (stvara se brojčana nadmoć protivnika), dolazi do prilike za gol ili na kraju do najstrože kazne (penal). Stoga je veoma bitno da igrač u defanzivi bude kvalitetno obučen da dobro procjenjuje igru adekvatno situaciji, demonstrira uspješnost defanzivno taktičkih manevara (u pravo vrijeme na pravom mjestu).

Mora imati izgrađen osjećaj prilikom donošenja momentalnih odluka prilikom starta na protivnika u nezavidnim situacijama koje u sebi imaju određenu dozu rizika (rekcija na loptu samo kad je velika sigurnost za uspješan start). Jedna od velikih kvaliteta savremenog odbrambenog igrača jeste samo učešće u grupnoj defanzivnoj taktici korekcije saigrača koji ulazi u kontakt i pokrivanje linije pasa prilikom timskog pomijeranja (saradnja unutar zadnje linije tima). Od vidova aktivnosti i reakcija odbrambenog igrača u defanzivi izdvajaju se start na loptu, remplanje, uklizavanje i skok igra. Prilikom procijenjivanja kvaliteta određenog odbrambenog igrača uvijek se izdvajaju tri elementa u defanzivnoj igri a to su:

1. Igra glavom:

Igra glavom (skok + kontakt + udarac glavom), je osnova igre u savremenom fudbalu koji obiluje brojnim prenosnim loptama, centaršutevima i napadačima koji posjeduju ogromnu sposobnost u davanju golova glavom. Za igrača je veoma bitno da je u potpunosti obučen ovim tehničkim elementom kako bi na to mogao nadograditi taktičke zahtjeve koje pred njim postavlja trener a i sama igra koja je u većini slučajeva nepredvidiva.

2. Dodavanje:

Savremeni fudbal je veoma brza igra, stoga se od defanzivaca traži da u posjedu lopte i organizaciji igre od svog gola budu toliko tehnički obučeni u pas igri da u pojedinim slučajevima moraju da preuzmu ulogu čak i veznog igrača i oni budu i sami glavni akteri organizacije napada (u situacijama kad je protivnik brojčano nadmoćan ili kad se juri rezultat pa je ekipa izašla sa većim brojem igrača na protivničku polovinu. Sposobnost dodavanja lopte u adekvatnom tajmingu vodi ka obećavajućoj i uspješnoj igri na koju protivnička ekipa neće olako naći odgovor. Prilikom ovakvih situacija u pasovima unutar zadnje linije i prosledjivanju lopte veznim igračima, odbrambeni igrač mora izbjegavati višak poteza, neadekvatno i nonšalantno dodavanje jer u najvećem broju ovakvih situacija dolazi do grešaka a kad se pogriješi u pasu na ovom dijelu terena protivnički igrač je u velikoj prednosti za postizanje pogotka.

3. Preuzimanje lopte:

Sposobnost da se preuzme lopta na bilo kojim dijelom tijela predstavlja vještinu od velikog značaja bez obzira na dio terena ili uloge u timu. Nakon preuzimanja lopte od protivnika (prelazak iz PLP u PL), osnovni zadatak odbrambenog igrača jeste obezbjeđivanje iste (prvo je zaštititi stavljajući svoje tijelo između protivnika i lopte), prije driblinga, dodavanja ili šutiranja!

Neophodne vještine odbrambenog igrača:

- Velika izdržljivost;
- Agilnost, reakcija i brzina u kontaktu sa protivničkim igračem;
- Sposobnost da onemogući protivničkog igrača (napadača) da mu pobjegne sa loptom;
- Fizička sposobnost kako bi se mogao nositi sa protivnikom;
- Visok nivo vještine u pas igri prilikom presinga protivnika na sopsstvenoj polovini;
- Sposobnost brzog i tačnog odlučivanja;
- Dobar tajming za pritisak na protivnika i oduzimanje lopte;
- Timski rad (grupna taktika, pomijeranje i saradnja kako unutar zadnje linije tako i saradnja sa veznim redom);
- Precizan i tačan dug pas na napadače;
- Smirenost prilikom kontakta i prijema lopte i osiguranje iste;
- Nadmoćnost u skok igri;
- Kvalitet u igri 1:1.



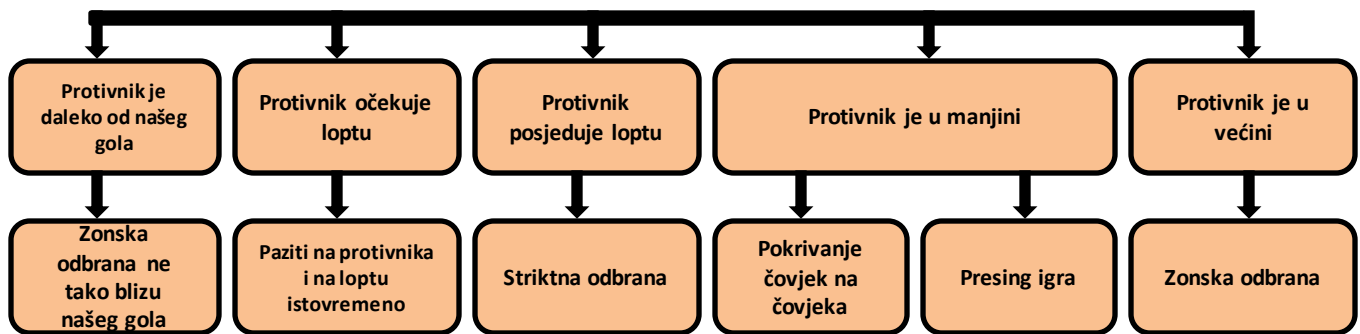
Defanzivna igra počinje odmah pošto se lopta nađe u posjedu protivničke ekipe, bilo da protivnik kreće sa istom da organizuje igru od svog gola kroz kombinovan napad (PLP), bilo u momentu kad se izgubi lopta (kad naša ekipa izgubi istu) a protivnik krene u kontra napad (TPIL), a završava se odmah pošto se lopta vrati u posjed naše ekipe. Način na koji se postavlja odbrana zavisi od načina igre i kvaliteta igrača naše ekipe, kao i od same vizije trenera koji odlučuje o položaju i ulogama igrača u datom momentu. Takođe jedna od smjernica postavljanja defanzivne taktike (igra u odbrani) jeste i poznavanje načina igre i kvaliteta u ofanzivi (napadu) protivničke ekipe.

Osnovno pravilo grpnog funkcionisanja u defanzivi jeste da čim naša ekipa izgubi loptu svaki od igrača naše ekipe postaje odbrambeni i cijeli tim ulazi u jednu fazu odbrane svoga gola. Igrači se formacijski vraćaju iza lopte i svaki pokriva i prati protivnika koji mu je najbliži. Protivničkog igrača sa loptom po pravilu napada njemu najbliži igrač naše ekipe u momentu koji je po principu defanzive najizgledniji da se lopta vrati u naš posjed.

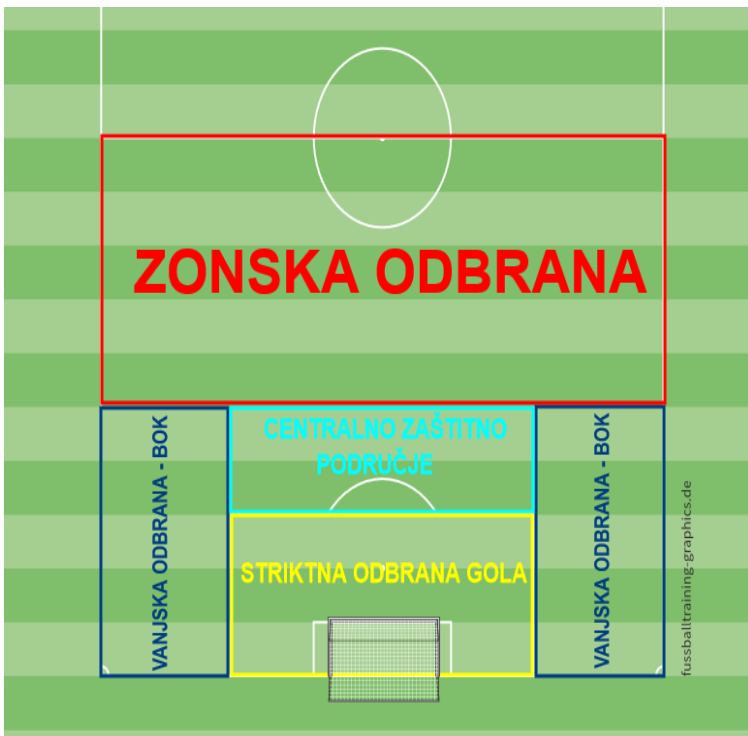
Sistemi postavke igre u defanzivi:

- Tim koji se brani kreiranjem duboku odbranu ima za cilj da površina terena koja je dostupna protivniku bude što manja;
- Svaki ofanzivni protivnički igrač mora biti pokriven od strane defanzivnog igrača (odgovornost za tog ofanzivnog igrača);
- Defanzivni igrač mora biti bliži svom голу u datom momentu nego protivnički igrač kojeg pokriva;
- Odbrana mora biti organizovana u slojevima (linije tima, osnovna odbrambena formacija, podrška odbrambenim igračima);
- Velika odgovornost i smirenost u igri 1:1, svaki igrač u ovakvim situacijama mora postupati odlučno.

Grafikon defanzivne taktike (PLP, TPIL):



IGRA U ODBRANI, ONEMOGUĆAVANJE ORGANIZACIJE IGRE PROTIVNIKA, IZGRADNJE NAPADA, ZAVRŠNOG PASA I REALIZACIJE!

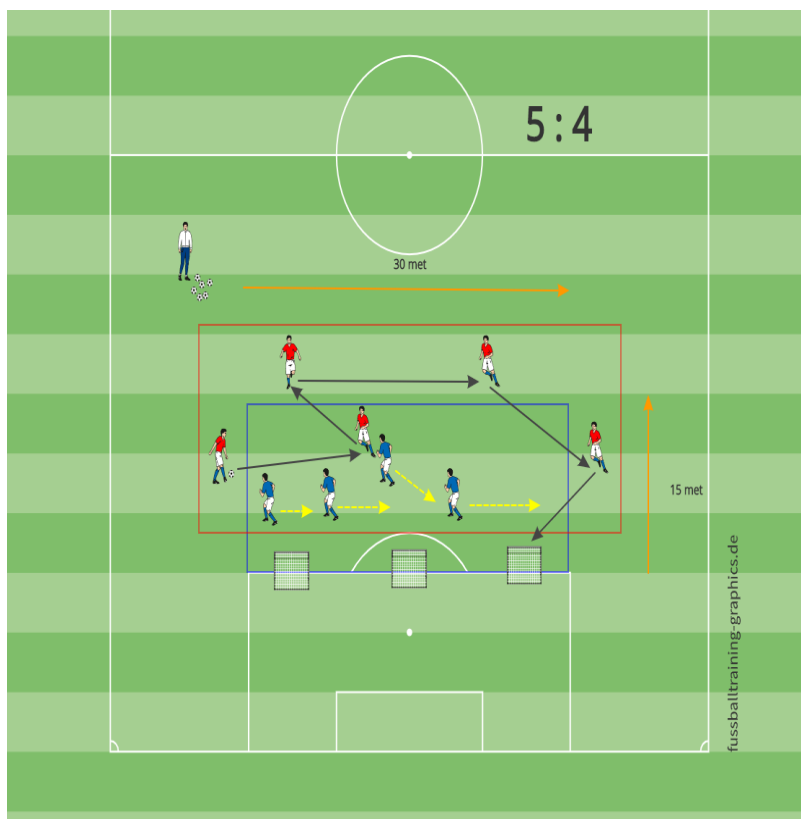


SARADNJA IGRAČA UNUTAR ZADNJE LINIJE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA

VJEŽBA SE RADI NA $\frac{1}{2}$ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 30 X 15 metara U SRAZMJERI 5 : 4, 5 IGRAČA U NAPADU (DVA VEZNA IGRAČA, DVA KRILNA I JEDAN CENTRALNI NAPADAČ) I 4 IGRAČA U ODBRANI (ZADNJA LINIJA: DVA ŠTOPERA I DVA BEKA).

ZADATAK
ČETIRI ODBRAMBENA IGRAČA MORAJU DA SVOJOM KOMPAKTNOŠĆU I ZAJEDNIČKIM KRETANJEM ONEMOGUĆI NAPADAČIMA (DVA VEZNA IGRAČA I DVA KRILNA NAPADAČA), KOJI SE NALAZE U DRUGOM POLJU DA POSTIGNU POGODAK, TJ. DA ONEMOGUĆE LINIJU PASA PREMA JEDNOM OD TRI GOLA, DOK KAD JE U PITANJU CENTRALNI NAPADAČ, KOJI SE JEDINI OD SVIH IGRAČA U OFANZIVI NALAZI U ISTOM POLJU GDJE I ODBRAMBENI IGRAČI, ČIJI JE ZADATAK DA SE KREĆE I NUDI OSTALIM SAIGRAČIMA, DEFANZIVCI MORAJU POJEDINAČNO DA IZLAZE NA ISTOG I DA MU KROZ PRESING I KONTAKT ONEMOGUĆE DA POSTIGNE POGODAK.

POENTA:
DEFANZIVCI UVIJEK MORAJU DA BUDU NA OPREZU DA U KOLIKO LOPTA DOĐE DO CENTRALNOG NAPADAČA JEDAN IGRAČ IZ DEFANZIVE UVIJEK MORA DA VRŠI PRITISAK NA NJEGA DA SE NE OKRENE LICEM PREMA JEDNOM OD TRI GOLA, DOK KAD LOPTA KRUŽI U POLJU OFANZIVACA KRETANJA DEFANZIVACA U NJHOVOM POLJU MORAJU DA BUDU UJEDNAČENA I KOMPAKTNA.



IZGRADNJA I ORGANIZACIJA IGRE – SARADNJA ZADNJE LINIJE I ZADNJEG VEZNOG IGRAČA U POSJEDU LOPTE

VJEŽBA SE RADI NA $\frac{1}{2}$ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 30X50 met., KOJE JE PODIJELJENO U DVA POLJA 25X30met. I U SVAKOM POLJU SE IGRA 3:3+GOLMAN!

ZADATAK:
ODBRAMBENI IGRAČI DA ORGANIZUJU IGRU I IZGRADE NAPAD U PROSTORU UDALJENOM OKO 20-ak METARA OD SVOG GOLA GDJE ĆE KROZ POSIJED LOPTE, NJENU CIRKULACIJU, PAS IGRU I KROZ ZAPOSJEDNUTOST TERENA DOĆI U PRILIKU DA ZATRESU MREŽU NA JEDAN OD DVA PONUĐENA GOLA (U SVAKOM POLJU JE PO JEDAN GOL). PROSTOR U KOME SE IGRA 6:5+2 GOLMANA JE PODIJELJEN U DVA POLJA U KOME SE IGRA 3:3+GOLMAN, GDJE PRILIKOM PRELASKA LOPTE IZ JEDNOG U DRUGO POLJE JEDAN OD IGRAČA ZADNJE LINIJE (ŠTOPER ILI ZADNJI VEZNI) KOJI BRANI SVOJ GOL U TOM POLJU IMA MOGUĆNOST DA PREĐE U DRUGO POLJE I POMOGNE SVOJIM SAIGRAČIMA GDJE SE OPET FORMIRA IGRA 3:3+GOLMAN. PO IZGUBLJENOJ LOPTI EKIPE KOJA SE DO TOG MOMENTA BRANILA IMA ZADATAK DA KROZ 7 SEKUNDI PREĐE NAJUDALJENIJU LINIJU OD SVOG GOLA!

POENTA:
TAČNA PAS IGRA, DOBAR RASPORED IGRAČA EKIPE KOJA IMA POSIJED LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE, MAKSIMUM DVA DODIRA, SAMO JEDAN IGRAČ IZ EKIPE KOJA SE BRANI IMA PRAVO DA UĐE U DRUGO POLJE.



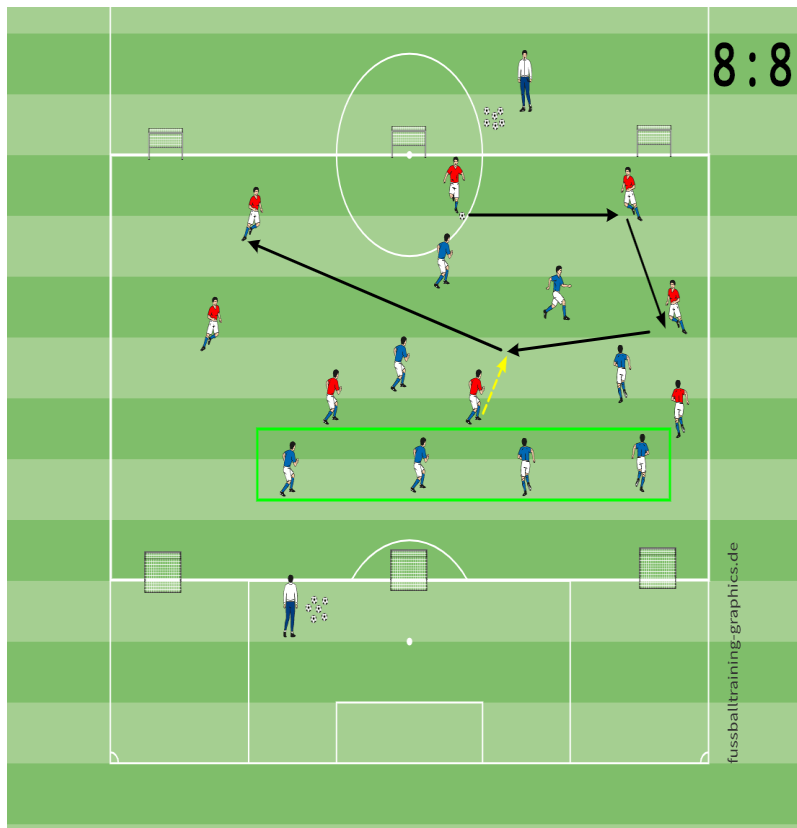
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 35X50 met., IGRA SE U SRAZMJERI 8:8, ODBRANA I NAPAD NA TRI GOLA!

ZADATAK:

U OVOJ VJEŽBI OSNOVNI ZADATAK JE SARADNJA IGRAČA UNUTAR ZADNJE LINIJE I IZMEĐU ZADNJE LINIJE I VEZNIH IGRAČA U MOMENTU IGRE POSJED LOPTE PROTIVNIKA. NAJBITNIJA JE KOMPAKTNOST GRUPE I GRUPNO KRETANJE IGRAČA PREMA LOPTI (ODRŽAVANJE GUSTINE IGRAČA I NE DOZVOLJAVANJE PROSTORA ZA SLOBODNU LINIJU PASA PROTIVNIČKE EKIPE). NASLANJANJE ISTE KOMPAKTNE GRUPE NAKON PRENOSNE LOPTE NA KONTRA STRANU. PO OSVOJENOJ LOPTI PRELAZAK IZ POSJEDA LOPTE PROTIVNIKA U SVOJ POSJED I NAPAD NA TRI GOLA PROTIVNIČKE EKIPE (PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE I REALIZACIJA!

POENTA:

IGRA ODBRANE (ZADNJE LINIJE I DVA VEZNA IGRAČA U PLP), KOMPAKTNOST, PRITISAK NA I PROTIVNIČKOG IGRAČA SA LOPTOM I BLISKO POKRIVANJE NJEGOVIH SAIGRAČA U BLIZINI, NE DOZVOLJAVATI SLOBODNU LINIJU PASA PROTIVNIKA, KONTAKT IGRA, TRANSFORMACIJA PO OSVOJENOJ LOPTI!



IGRA ZADNJE LINIJE I VEZNOG REDA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA – POMJERANJE UNUTAR LINIJA TIMA (ODBRANA U DVA BLOKA)!

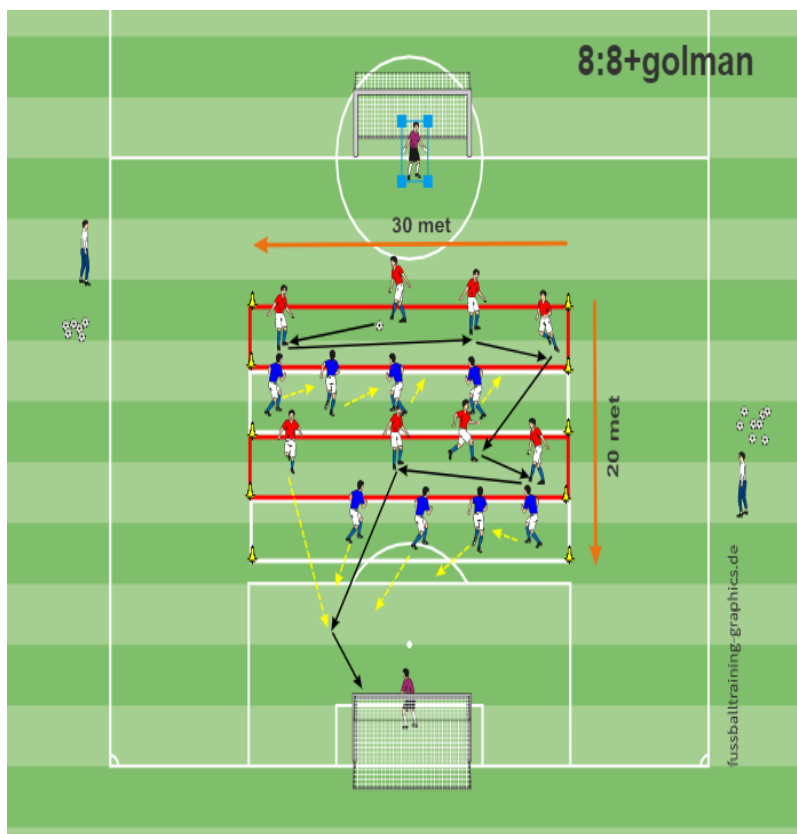
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA, U OGRANIČENOM PROSTORU 20X30 metara, ŠETIRI POLJA 5X30 metara, UKOJIMA SE NALAZE PO DVIJE LINIJE TIMA PO ČETIRI IGRAČA!

ZADATAK:

EKIPA KOJA IMA LOPTU KREĆE OD ČETVORKE KOJA SE NALAZI U KRAJNIM POLJIMA (OD ZADNJE LINIJE), SVAKA EKIPA IMA DVIJE LINIJE TIMA (U PLP DVA BLOKA), OD PO 4 IGRAČA. ZADATAK EKIPE KOJA IMA POSJED LOPTE JESTE DA PAS IGROM U OGRANIČENOM PROSTORU NAĐU PUKOTINU IZMEĐU 4 IGRAČA PROTIVNIČKE EKIPE I LOPTU SPROVEDU U SLED EĆE POLJE U KOJE SE NALAZE NJIHOVA PREOSTALA 4 IGRAČA KOJA TAKOĐE PAS FORMOM TREBA DA DOĐU U SITUACIJU DA ZAVRŠNIM PASOM SASTAVE SVOG SAIGRAČA (IGRAČ KREĆE U SPRINTU) SA PROTIVNIČKIM GOLOM KOJI IDE DALJE U REALIZACIJU. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA ZADATAK DA KOMPAKTNIM KRETANJEM ČETVORICE IGRAČA ONEMOGUĆI LINIJU PASA PROTIVNIČKOJ EKIPI KA NJIHOVIM SAIGRAČIMA (BEZ KONTAKTA DOK JE LOPTA U OGRANIČENOM PROSTORU), U ZAVRŠNICI JE DUEL IGRA DOZVOLJENA ZA SPREČAVANJE POGOTKA. PO ZAVRŠENOJ AKCIJI SAD EKIPA KOJA SE BRANILA IMA POSJED LOPTE I ORGANIZUJE PAS IGROU KROZ POLJA I IDU U ZAVRŠNICU NA KONTRA GOL!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, PAS FORMA SA MAKSIMUM DVA DODIRA, POLOŽAJ TIJELA PRIMOPREDAJE (GARD), OSJEĆAJ DA SE PRESJEČE LINIJA PASA I ODUZME LOPTA I PREDE IZ PLP U PL, IGRA U DEFANZIVI, KOMPAKTNOST UNUTAR LINIJA TIMA!



VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA, AKTERI 4 IGRAČA U ZADNJOJ LINIJA NA 20 METARA OD GOLA I ČETIRI IGRAČA SA LOPTOM OKO CENTRA TERENA!

ZADATAK:

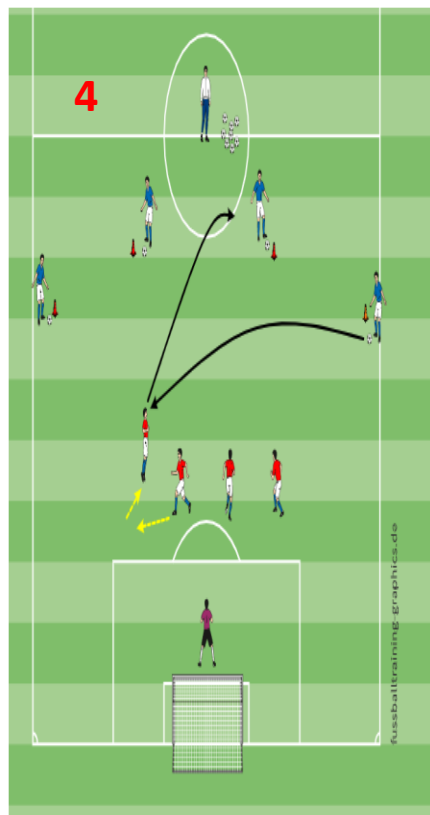
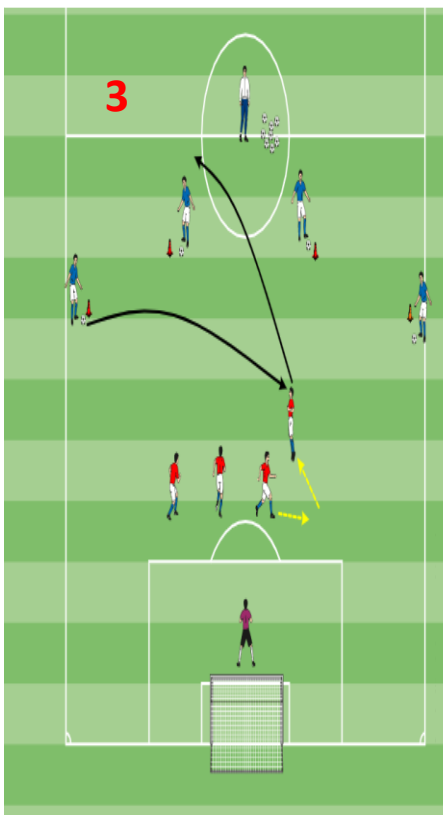
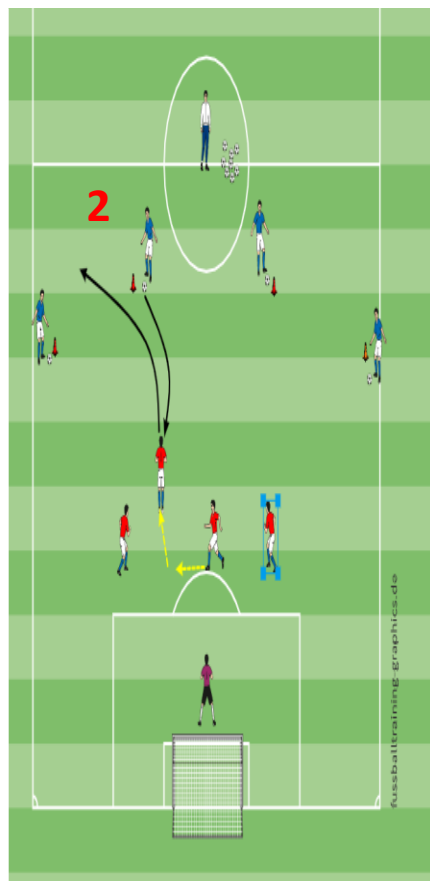
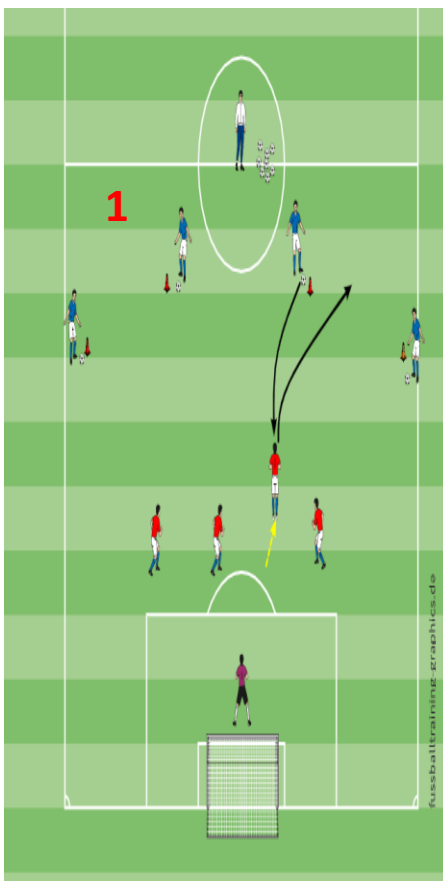
OSNOVNI ZADATAK VJEŽBE JESTE SARADNJA IGRAČA UNUTAR ZADNJE LINIJE U MOMENTIMA POSJEDA LOPTE PROTIVNIKA I CENTARŠUTA PREKO POSTAVLJENE ZADNJE LINIJE. IGRAČ NA KOGA IDE LOPTE JAVLJA SE I KREĆE U REAKCIJU NA LOPTU KOJA DOLAZI IZ VAZDUHA, U TOM MOMENTU NASTUPA POSTAVKA OSTALA TRI IGRAČA (SAIGRAČA) U ZADNJOJ LINIJI GDJE NAJBЛИŽI IGRAČ IDE U KOREKCIJU SAIGRAČU KOJI JE IZAŠAO NA LOPTU, OSTALA DVA IGRAČA SUŽAVAJU UJEDNO SPREMNI ZA SLUČAJNI KIKS!

REDOsledOM IDU CENTARŠUTI IGRAČA SA LOPTAMA OKO SREDINE TERENA, JEDAN ZA DRUGIM DOK ZADNJA LINIJA MORA DA REAGUJE NA UPUĆENU LOPTU I MOMENTALNO SE POSTAVI NAKON ODBIJENE LOPTE NA ODIGRAVANJE SLEDEĆE!

ODMOR NAKON SERIJE OD ŠETIRI CENTARŠUTA, KOREKCIJA TRENERA, UPUTI I NASTAVAK VJEŽBE!

POENTA:

POSTAVKA IGRAČA UNUTAR ZADNJE LINIJE, OSJEĆAJ ZA IZLAZAK IZ ZADNJE LINIJE I PRAVOVREMENI SKOK NA NADOLAZEĆU LOPTU, KOREKCIJA I POSTAVKA OSTALA TRI IGRAČA U MOMENTU REAKCIJE NA NADOLAZEĆU LOPTU, POZICIONA IGRA U MOMENTU, SVOĐENJE MOGUĆNOSTI OD GREŠKE NA MINIMUM!



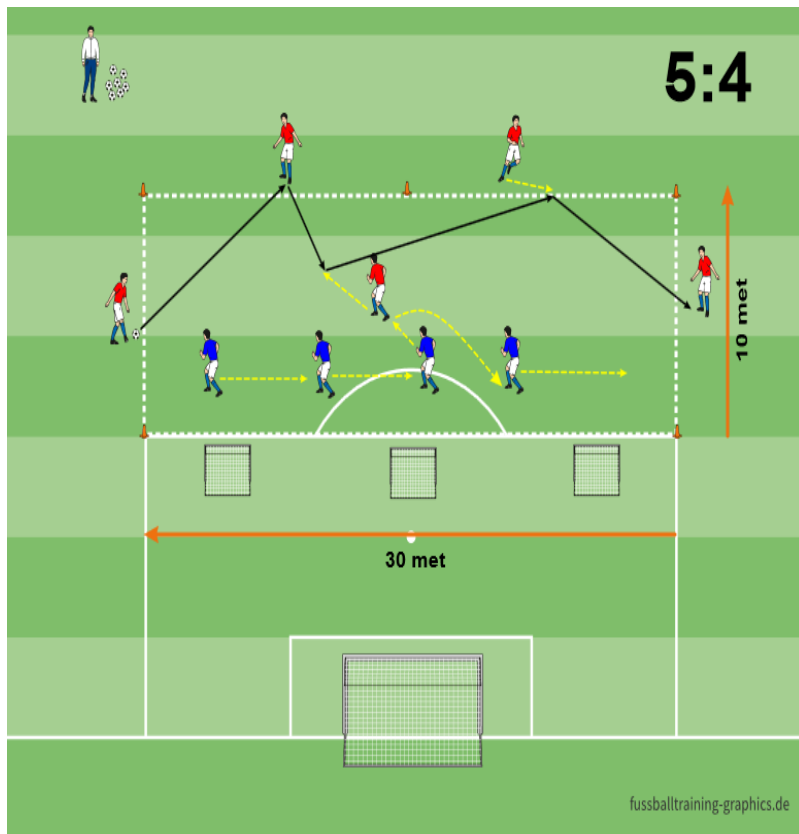
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 30X10 metara U SRAZMJERI 5:4, I MOGUĆNOŠĆU REALIZACIJE NA TRI MALA PONUĐENA GOLIĆA!

ZADATAK:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE (KOJU SAČINJAVAJU 4 IGRAČA IZVAN OGRANIČENOG POLJA I JEDAN UNUTAR ISTOG-UKUPNO 5) IMA ZA ZADATAK DA JEDNOM SIGURNOM I TAČNOM PAS IGROM UZ MAKSIMALNO DVA DODIRA (PO MOGUĆNOSTI KORISTEĆI IGRAČA UNUTAR POLJA), DOĐE U SITUACIJU DA POENTIRA NA JEDAN OD TRI PONUĐENA GOLIĆA. EKIPA KOJA IGRA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA ISKLJUČIVO DEFANZIVNE ZADATKE, DA KROZ JEDNU KOMPAKTNOST IGRAČA UNUTAR LINIJE TIME (ZADNJA LINIJA: DVA ŠTOPERA I DVA BEKA) IONEMOGUĆI PROTIVNIKA DA NAĐE PROSTOR IZMEĐU NJIH I POSTIGNE POGODAK NA SLEDEĆI NAČIN TAKO ŠTO ĆE NAPADATI LINIJU PASA PROTIVNIČKIH IGRAČA KOJI SE NALAZE IZVAN OGRANIČENOG POLJA (NIJE DOZVOLJEN KONTAKT NA OVE IGRAČE) I KONSTANTNIM PRESINGOM NA IGRAČA UNUTAR ISTOG (DOZVOLJENA KONTAKT IGRA NA ŠPICA UNUTAR POLJ). ŠTO ZNAČI DA SE AKCENTAT STAVLJA NA KOMPAKTNO POMJERANJE ZADNJE LINIJE U PRAVCU KRETANJA LOPTE!

POENTA!

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, PAS FORMA SA MAKSIMUM DVA DODIRA, POLOŽAJ TIJELA PRIMOPREDAJE (GARD), OSJEĆAJ DA SE PRESJEČE LINIJA PASA I ODUZME LOPTA, IGRA U DEFANZIVI, KOMPAKTNOST UNUTAR LINIJA TIMA!



IGRA U DEFANZIVI, KONTAKT IGRA POD PRITISKOM, BRZINA, REAKCIJA I EKSPLOZIVNOST!

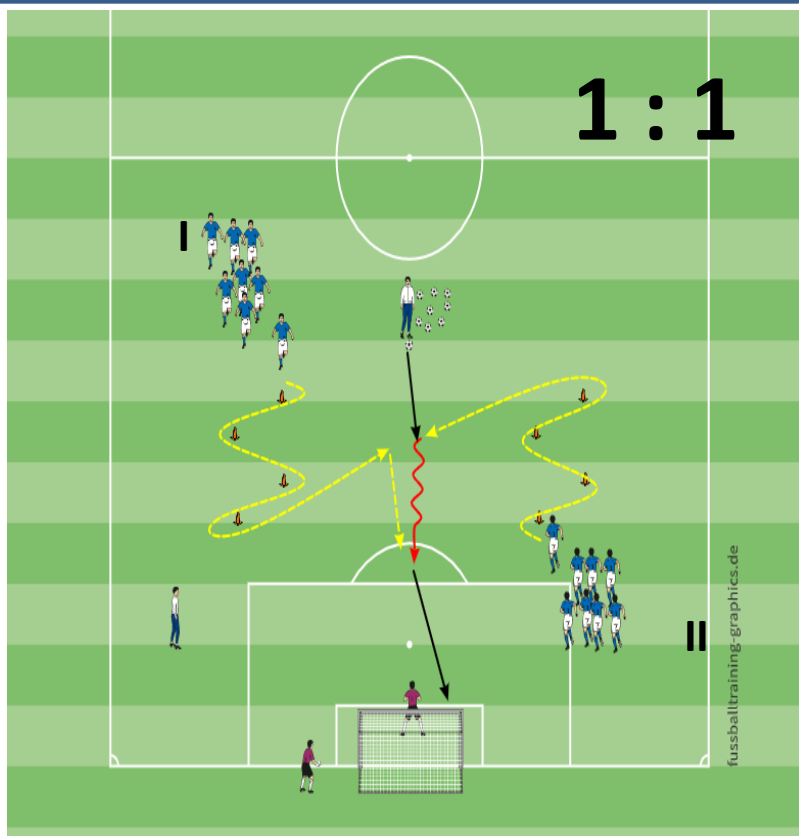
VJEŽBA SAE RADI NA ½ TERENA, IGRA 1:1, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE KOJE SE NALAZE NA KONTRA STRANAMA, OBA IGRAČA U ISTO VRIJEME KREĆU U RAD PO STANICAMA BEZ LOPTE (SLALOM SPRINT OKO ČUNJEVA), PO IZLASKU IZ STANICE TRENER UPUĆUJE PASOM LOPTU PREMA BLIŽEM IGRAČU (NAPADAČU), KOJI MOMENTALNO U SPRINTU SA LOPTOM BIRA NAJKRAĆI PUT KA GOLU I ZAVRŠNICI, DOK DRUGI IGRAČ KOJI PO IZLASKU IZ STANICE JE DALJI OD GOLA (ODBRAMBENI) IMA ZADATAK DA SPRIJEČI IGRAČA SA LOPTOM (NAPADAČA) DA POSTIGNE POGODAK. VJEŽBA SE OD STARTA DO KRAJA RADI U SPRINTU I POD PRITISKOM (KONTAKT)!

POENTA:

SPRINT I ISPRAVNO KRETANJE KROZ STANICU BEZ LOPTE (PROMJENA PRAVCA), JAK IZLAZAK IZ STANICE, REAKCIJA ODBRAMBENOG IGRAČA PO IZLASKU IZ STANICE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM KONTAKTA SA NAPADAČEM PLP, IZGRADNJA OSJEĆAJA ZA MOMENAT KONTAKTA I ODUZIMANJA LOPTE ODBRAMBENOG IGRAČA!



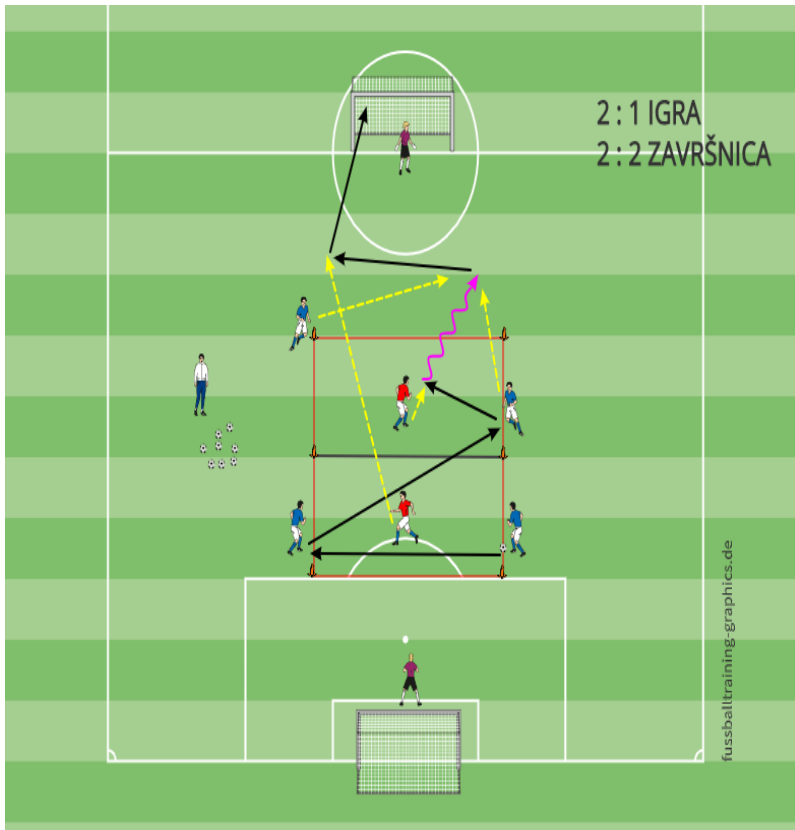
**VJEŽBA SE ODVIJA U OGRANIČENOM PROSTORU
14X7 METARA KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA
7X7 METARA I U SVAKOM SE IGRA U SRAZMJERI 2:1,
TRANSFORMACIJA I ZAVRŠNICA SE IGRA U
SRAZMJERI 2:2!**

ZADACI:

U DVA OGRANIČENA POLJA SE IGRA U SRAZMJERI
2:1 ČUVANJE LOPTE, CIRKULACIJA LOPTE JE
DOZVOLJENA IZ POLJA U POLJE U KOLIKO SE ZA TO
STEKNU USLOVI. ODBRAMBENI IGRAČI VAN POLJA
IMAJU ZADATAK DA ŠTO DUŽE ZADRŽE LOPTU KROZ
PAS IGROU U SVOM POSJEDU DOK U TOME IH
SPREČAVAJU IGRAČI UNUTAR ISTOG (NAPADAČI),
PO ODUZETOJ LOPTI IGRAČI KOJI SU BILI U PLP
UNUTAR OBA POLJA IMAJU CILJ DA KRENU U
ZAVRŠNICU PREMA BLIŽNJEM GOLU (U ZAVISNOSTI
U KOM POLJU JE ODUZETA LOPTA), I REALIZUJU
AKCIJU DOK IGRAČI KOJI SU BILI U PL I KOJI SU
IZGUBILI LOPTU IMAJU ZADATAK DA U SRAZMJERI
2:2 SPRIJEČE POSTIZANJE POGOTKA!

POENTA:

PRECIZNA I BRZA PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE,
OTVARANJE LINIJE PASA, TAČNA DIJAGONALNA
LOPTA U KONTRA POLJE, KRETANJE IGRAČA BEZ
LOPTE UNUTAR POLJA I SARADNJA ISTIH U DVA
RAZLIČITA, TRANSFORMACIJA PO IZGUBLJENOJ
LOPTI, SARADNJA ODBRAMBENIH IGRAČA U PLP,
SPREČAVANJE POGOTKA!



SARADNJA ZADNJE LINIJE I VEZNIH IGRAČA I ODBRAMBENIH IGRAČA UNUTAR ZADNJE LINIJE (PLP)!

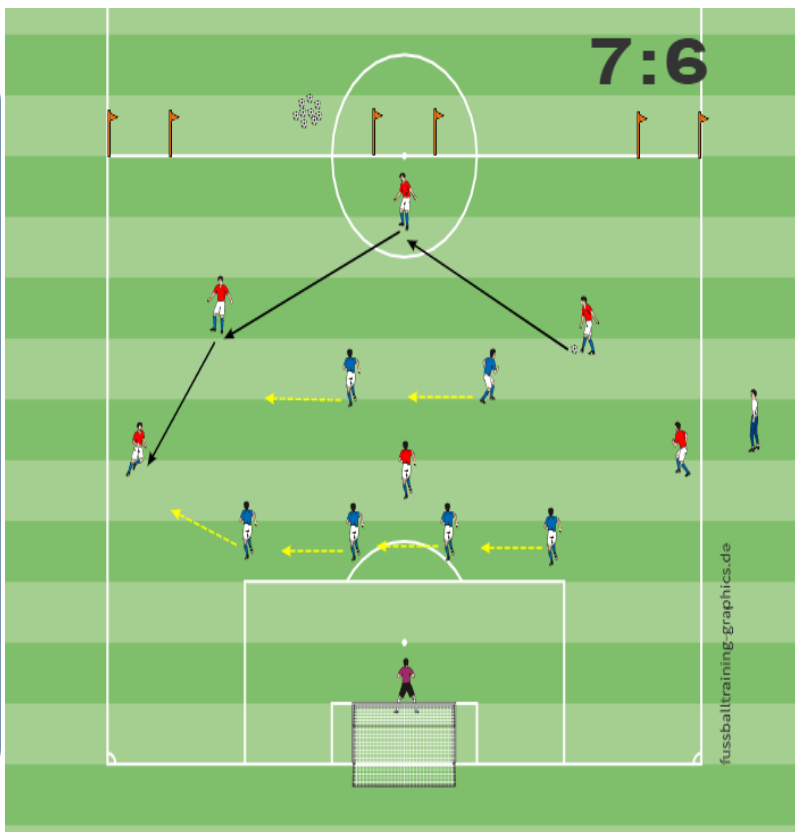
**VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U SRAZMJERI 7:6,
CILJANA GRUPA ZADNJA LINIJA I VEZNI IGRAČI,
MOMENTATPLP.**

ZADATK:

CILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU JE ZADNJA LINIJA I VEZNI RED, IGRAJU U MOMENTU POSJEDA LOPTE PROTIVNIKA I IMAJU ZADATAK DA U SRAZJMERI 7:6 DOBROM SARADNJOM I GRUPNOM TAKTIKOM U DEFAENZIVI ONEMOGUĆE IZGRADNJU NAPADA I REALIZACIJU NECILJANE GRUPE.TAKTIČKO I GRUPNO POMJERANJE PREMA LOPTI, NA ODREĐENOJ UDALEJENOSTI OD GOLA JE ZONSKA ODBRANA, BLIŽE GOLU STRIKTNO ČUVANJE IGRAČA I ONEMOGUĆAVANJE DUBINSKOG PASA, PRODORA PO BOKU ILI ŠUTA NA GOL.PO ODUZETOJ LOPTI ZADNJA LINIJA I VEZNI IGRAČI IMAJU ZADATAK DA KROZ 7 SEKUNDI ORGANIZUJU BRZ KONTRANAPAD I DA PROBUJ SA LOPTOM KROZ JEDAN OD TRI POSTAVLJENA KORIDORA NA LINIJI CENTRA!

POENTA:

GRUPNA TAKTIKA U DEFANZIVI, TIMSKO
POMIJERANJE, ZONSKA ODBRANA (ČUVANJE UNIJE
PASA PROTIVNIKA), STRIKTNA IGRA I PRITISAK NA
IGRAČA U KRITIČNIM MOMENTIMA,
ONEMOGUĆAVANJE STVARANJE ŠANSI I POSTIZANJE
POGOTKA, MOMENAT IGRE JE POSJED LOPTE
PROTIVNIKA, PO ODDUZETOJ LOPTI BRZA
TRANSFORMACIJA.



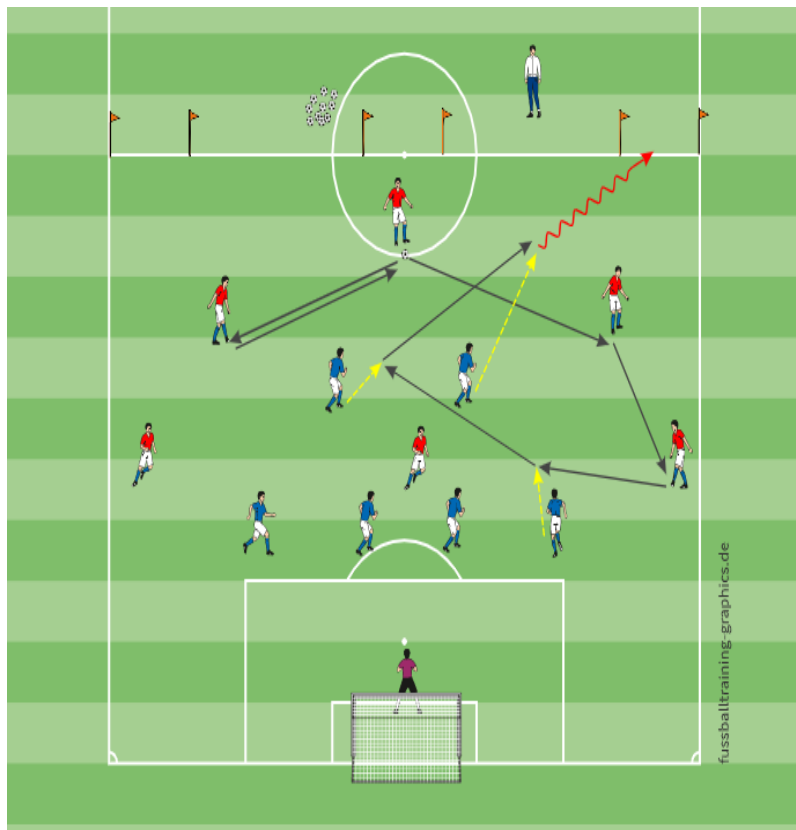
VJEŽBA SE RADI NA SKORO 1/2 TERENA, U SRAZMJERI 7:6 IGRA ODBRANA-NAPAD

ZADACI:

CIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA JEDNIOM GRUPNOM TAKTIKOM I TIMSKIM POMJERANJEM ONEMOGUĆE NECILJANOJ GRUPI DA ORGANIZUJU I IZGRADE OBEĆAVAJUĆI NAPAD I POSTIGNU POGODAK, KRUCIJALAN MOMENAT VJEŽBE JESTE ODUZIMANJE LOPTE I TRANSFORMACIJA (PRELAZAK IZ PLP U PL) GDJE TREBA JEDNOM BRZOM REAKCIJOM DA SE PROIGRA IGRAČ (ŠTO PO DUBINI-CENTRALA, ŠTO PO ŠIRINI-BOKOVI)KOJI JE U NAJIZGLEDNIJOJ PRILICI DA PROĐE KROZ JEDNU OD POSTAVLJENE TRI KORIDORA NA LINIJI CENTRA

POENTA:

TRANSFORMACIJA PO ODUZETOJ LOPTI, KOMPAKTNOST U PLP, BRZA REAKCIJA I PAS IGRA U PRELASKU IZ PLP U PL, DOBRA KOMUNIKACIJA I PRELAZ IGRAČA ISPRED LOPTE PO ODUZETOJ ISTOJ!



SARADNJA ZADNJE LINIJE I VEZNIH IGRAČA U PL, ORGANIZACIJA IGRE PO BOKOVIMA (ŠIRINA)!

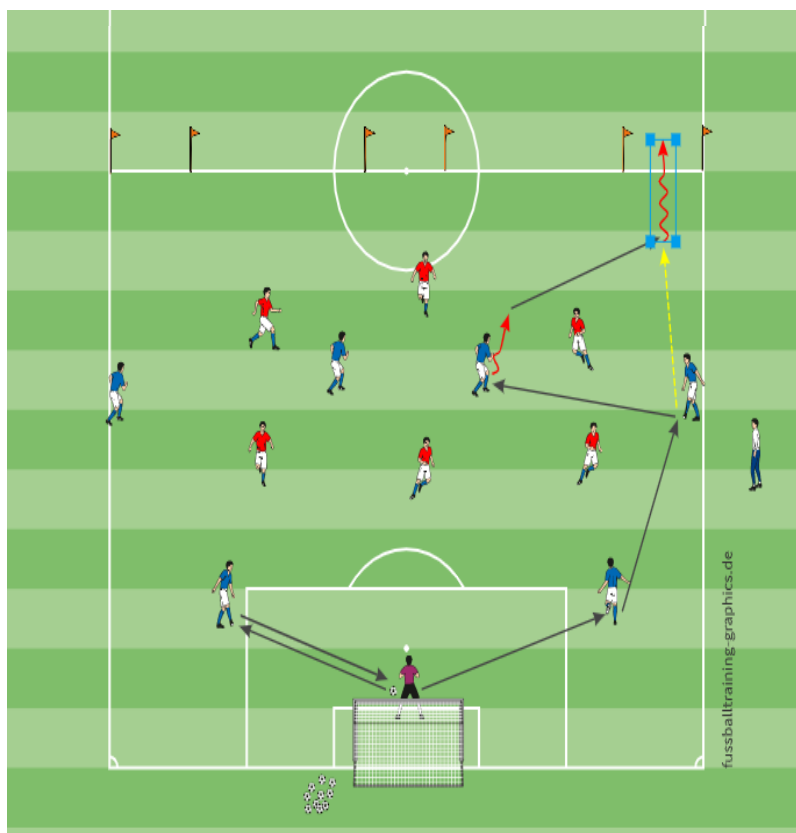
VJEŽBA SE RADI NA SKORO 1/2 TERENA, U SRAZMJERI 7:6 IGRA ODBRANA-NAPAD

ZADACI:

CIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA ORGANIZUJU IGROU OD SVOG GOLA, TAKO ŠTO ĆE JEDNOM SIGURNOM PAS IGROM KANALISATI LOPTU PO BOKOVIMA, GDJE NAKON NEKOLIKO DOBRIH PASOVA KAD SE UKAŽE PRILIKA TREBA DA SE PROIGRA JEDAN OD BEKOVA KOJI TREBA DA PROĐU KROZ BOČNE KORIDORE NA LINIJI CENTRA. NECILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČI I NAPADAČI TREBA U TOME DA IH SPRIJEČE, DOBRO ZATVORE BOKOVE I PO ODUZETOJ LOPTI U ROKU OD 7 SEKUNDI DOĐU U SITUACIJU DA ŠUTIRAJU NA PROTIVNIČKI GOL I POSTIGNU POGODAK!

POENTA:

ORGANIZACIJA IGRE OD SVOG GOLA, SIGUNA I TAČNA PAS IGRA, DRŽANJE ČIRINE U POSIJEDU LOPTE, PROBOJ SA LOPTOM BEKOVA PO BOKU, KONSTANTNA KOREKCIJA U KOLIKO SE IZGUBI LOPTA!



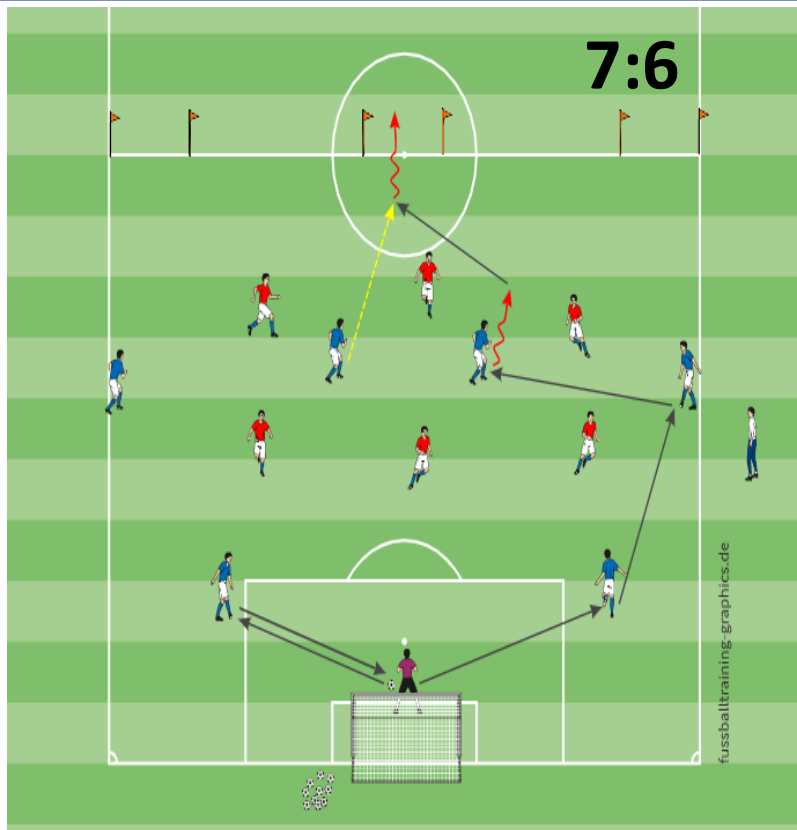
**VJEŽBA SE RADI NA SKORO 1/2 TERENA, U
SRAZMJERI 7:6 IGRA ODBRANA-NAPAD**

ZADACI:

CIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA ORGANIZUJU IGRU OD SVOG GOLA, TAKO ŠTO ĆE NAKON NEKOLIKO DOBRO ODIGRANIH PASOVA KAD SE UKAŽE PRILIKA KANALISATI LOPTU PO CENTRALI I DUBINSKIM PASOM UPOSLETI JEDNOG OD DVA VEZNA IGRAČA KOJI ĆE SA ISTOM PROĆI KROZ CENTRALNO POSTAVLJEN KORIDOR NA LINIJU CENTRA, NECIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČI I NAPADAČI TREBA U TOME DA IH SPRIJEČE, OSTVARE KOMPAKTNOST PO CENTRALI U PLP I PO ODUZETOJ LOPTI U ROKU OD 7 SEKUNDI DOĐU U SITUACIJU DA ŠUTIRAJU NA PROTIVNIČKI GOL I POSTIGNU POGODAK!

POENTA:

ORGANIZACIJA IGRE OD SVOG GOLA, SIGUNA I TAČNA PAS IGRA, DRŽANJE ŠIRINE U POSIJEDU LOPTE, PAS PO DUBINI, KVALITETAN RAD ŠTO SA LOPTOM ŠTO BEZ LOPTE DVA VEZNA IGRAČA U CENTRALNOM MANEVRU, KONSTANTNA KOREKCIJA U KOLIKO SE IZGUBI LOPTA!



SARADNJA ZADNJE LINIJE I VEZNIH IGRAČA U ORGANIZACIJI IGRE, PRENOSNA LOPTA PO BOKOVIMA!

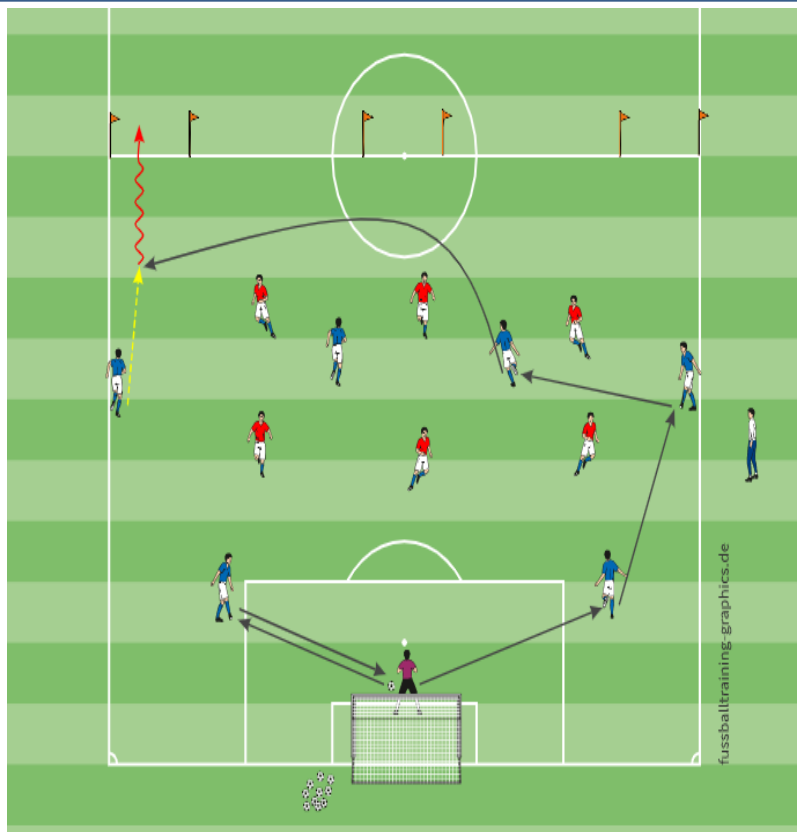
**VJEŽBA SE RADI NA SKORO 1/2 TERENA, U
SRAZMJERI 7:6 IGRA ODBRANA-NAPAD**

ZADACI:

CIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA ORGANIZUJU IGRU OD SVOG GOLA, TAKO ŠTO ĆE JEDNOM SIGURNOM PAS IGROM DOĆI U SITUACIJU DA PRENOSNOM LOPTOM BRZO PROMJENE STRANU I UPOSLE JEDNOG OD BEKOVA PO RASTEREĆENOM BOKU KOJI ĆE IMATI IZGLEDNUJU SITUACIJU U DATOM MOMENTU DA PROBIJE PO ISTOM I PROĐE KROZ BOČNO POSTAVLJENE KORIDORE NA LINIJU CENTRA. NECIJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČI I NAPADAČI TREBA U TOME DA IH SPRIJEČE, DOBRO ZATVORE BOKOVE I CENTRALU I PO ODUZETOJ LOPTI U ROKU OD 7 SEKUNDI DOĐU U SITUACIJU DA ŠUTIRAJU NA PROTIVNIČKI GOL I POSTIGNU POGODAK!

POENTA:

ORGANIZACIJA IGRE OD SVOG GOLA, SIGUNA I TAČNA PAS IGRA, DRŽANJE ŠIRINE U POSIJEDU LOPTE, PROBOJ SA LOPTOM BEKOVA PO BOKU, KONSTANTNA KOREKCIJA U KOLIKO SE IZGUBI LOPTA!



9. SARADNJA IGRAČA SREDINE TEREN KAKO U DEFANZIVI TAKO I U NAPADU, IGRA U MANEVRU

Vezni igrači ili igrači sredine terena su igrači u fudbalskom timu koji prema formaciji igraju između odbrane i napada i sačinjavaju osnovnu sponu između organizacije igre i realizacije (završnice). Njihov osnovni zadatak je izgradnja napada iz posjeda lopte ili oduzimanje lopte od protivničkih igrača, što kvalitetnije korištenja posjeda lopte i kreiranje napadačkih akcija. Broj veznih igrača zavisi od formacije i taktike ekipe. Grupa veznih igrača čini vezni red.

Centralni vezni:

Ova pozicija smatra se možda i najvažnijom u timu. Od igre ovih igrača zavisi koliko će ekipa imati loptu u svom posjedu i na koji način će taj posjed lopte i iskoristiti. Svaka ekipa ima barem jednog centralnog veznog fudbalera na terenu. U zavisnosti od dodatnih zaduženja koja imaju na terenu, igrači na ovoj poziciji mogu biti defanzivni ili ofanzivni vezni igrači.

Defanzivni vezni:

Osnovni zadatak ovih igrača je sprečavanje protivničkih napada, odnosno "kvarenje" protivničke igre. Njihova zaduženja se odnose na čuvanje protivničkih ofanzivnih veznih igrača i osvajanje posjeda lopte. Od njih se očekuje i da pokriju prostor koji nastaje ubacivanjem bekova ili drugih veznih igrača u završnici akcija. Takođe učestvuju i u začetku kreiranja napada svoga tima kao i pomaganju odbrambenim fudbalerima da iznesu loptu.

Sposobnosti koje se zahtjevaju od defanzivnog veznog igrača su:

- Razvijena defanzivna sposobnost;
- Organizacija igre sa defanzivnog dijela terena;
- Spona defanzivne i ofanzivne linije;
- Šut sa distance i postizanje pogotka;
- Prenosna lopta, rasterećenje igre (promjena strane);
- Zatvaranje linije pasa u zonskoj odbrani i striktno pokrivanje protivničkog igrača u opasnoj zoni.

Ofanzivni vezni:

Od ovih igrača očekuju se dobre organizatorske sposobnosti i kreativnost kako bi upošljavali napadače i krila. Igraju nešto ispred veznog reda i iza napadača. Veoma često se ubacuju iz drugog plana u samu završnicu napada a najčešće posjeduju i dobar šut iz daljine. Zbog toga se može desiti da ovi igrači budu među igračima koji često postižu golove za svoju ekipu.

Sposobnosti koje se zahtjevaju od ovakvog igrača sredine terena su sledeće:

- Razvijena ofanzivna sposobnost;
- Izgradnja napada sa centra i iz ofanzivnog dijela terena (brzi, tačni i tečni pasovi);
- Šutiranje sa distance ili iz blizine (postizanje pogotka);
- Igra pod pritiskom (prisutna velika doza koncentracije uz veliku dozu rizika);
- Krucijalni driblinzi u završnici i stvaranje viška igrača pred protivničkim golom;
- Pravljenje pritiska na prednjem dijelu terena, zonska igra u defanzivi i pokrivanje linije pasa protivničkih igrača sa loptom.

Bočni vezni:

Bočni vezni ili krilni su igrači koji igraju uz samu aut liniju. Zadatak im je da napad svoje ekipe uz pomoć beka usmjeravaju po boku. Nekada su igrači na ovoj poziciji bili podijeljeni na lijeve i desne vezne igrače; međutim, u modernom fudbalu oni mogu igrati i po jednoj i po drugoj strani. Nekada se dešava da ovakva dva igrača mijenjaju stranu na terenu i po nekoliko puta u toku utakmice. Ako igraju na onoj strani kojom se nogom bolje služe, onda oni to koriste kako bi prodrli po krilu i uputili centaršut, dok u suprotnom koriste mogućnost da uđu u sredinu i tako upute šut ka голу. U odbrani se od njih očekuje da spriječe prodor protivničkih bekova i njihovo učestvovanje u samoj završnici napada.

Sposobnosti koje se očekuju od krilnih igrača su:

- Velika brzina (prodornost po bokovima);
- Veliki kvalitet u igri 1:1;
- Izrađen i kvalitetan centaršut kao i završnog pasa sa boka u kretanju ili sprintu;
- Kvalitet kako u igri sa boka tako i u igri na sredini terena;
- Pridodavanje u završnici akcija, stvaranje viška igrača, individualne akcije i realizacija;
- Dobra defanzivna kretanja, ulazjenje u liniju prednje linije odbrane (igra u dva bloka), praćenje beka protivničke ekipe;
- Kvalitet tehničke izvedbe sa loptom, tehnički kvalitetan i izrađen šut sa distance.



Igrači sredine terena moraju imati dug niz vještina i veliki uticaj na timsku igru. Mobilnijeg su karaktera od ostalih igrača na terenu i moraju pokrivati veliko rastojanje tokom igre. Ova pozicija zahtjeva od igrača da pruži podršku kako odbrani tako i napadu i da znaju na koji način mogu vršiti opstrukciju protivničkog napada a istovremeno na koji način izgraditi igru i napad svoje ekipe!

Neophodne vještine veznih igrača su:

1. Veoma dobra tehnička obučenost i vještina kontrola lopte:

- Dribling;
- Snalaženje u igri i prelaz igrača u srazmjeri 1:1;
- Spremnost na igru pod pritiskom u kontinuitetu;
- Izgradnja igre i priprema za naredni manevar;
- Posjed kvaliteta u igri iz prve (jedan dodir);
- Preciznost u igri dugih i kratkih pasova.

2. Fizička sprema i visok nivo mobilnosti:

- Velika izdržljivost;
- Agilnost i brzina na prenatrpanom dijelu terena;
- Startnost i eksplozivnost (kako bi se pobjeglo protivničkom igraču);
- Osjećaj i identifikacija slobodnog prostora i kretanje prema istom zbog prijema lopte i rasterećenja igre;
- Fizička sposobnost (snaga) kako bi se mogao nositi sa protivnikom u duel igri.

3. Mentalna jačina u donošenju odluka pod pritiskom:

- Brzo donošenje ispravnih odluka;
- Dobro čitanje igre;
- Brz odgovor na situaciju u igri;
- Visok nivo vještine na dijelu terena koji je preopterećen;
- Smirenost u samoj igri.

4. Sposobnosti u momentu igre posjeda lopte protivnika:

- Osjećaj za trenutak pritiska na protivničkog igrača sa loptom;
- Dobar tajming preuzimanja lopte od protivnika;
- Sposobnost u duel igri i borbi oko same lopte.

5. Sposobnosti u momentu igre u posjedu lopte:

- Precizan i pravovremen dug pas;
- Kombinacija vrste dodavanja (pas, dupli pas, pas na trećeg igrača, povratna);
- Tačan i mekan prijem lopte sa zadatkom obezbjediti i zadržati istu;
- Dolazak u situaciju za postizanje pogotka što sa distance što iz blizine.

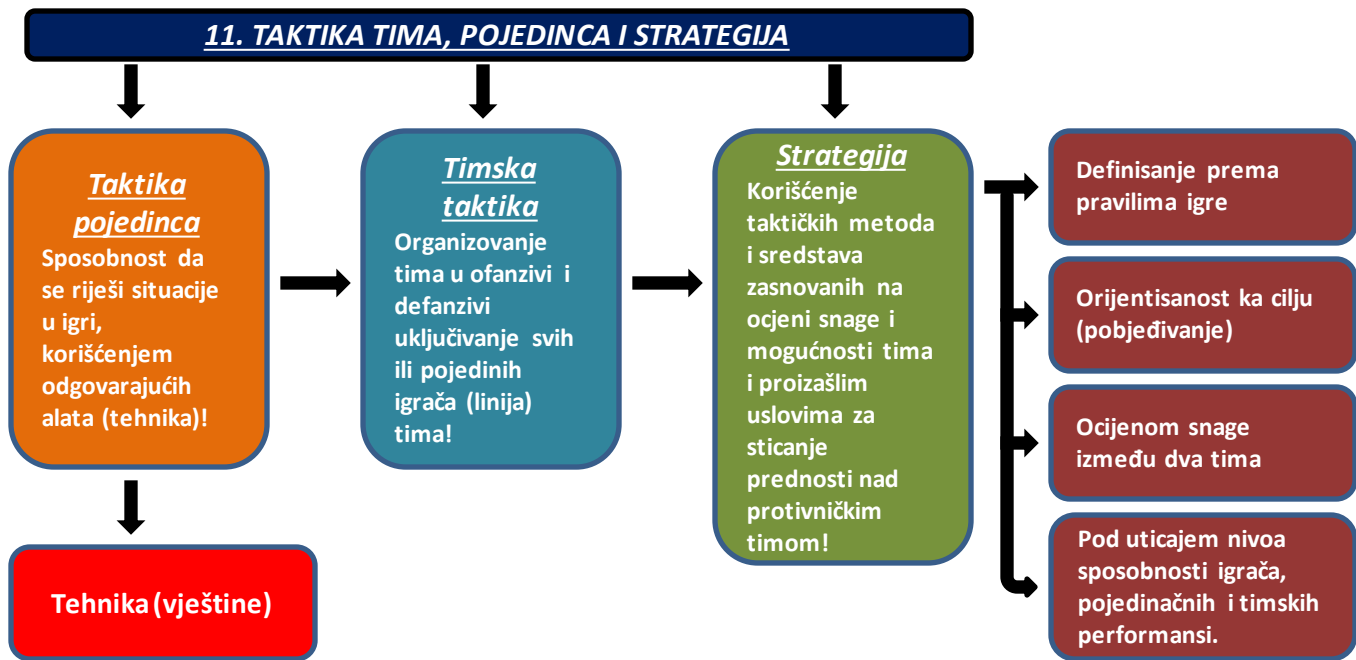
Načela igre veznog igrača u odbrani su:

- . Striktno pokrivanje igrača kraj lopte a nestriktno i zonski na distanci od lopte;
- . Zonskom igrom spriječiti liniju pasa protivnika (pas po dubini – završni pas);
- . Vršiti pritisak prema lopti u PLP (individualno, grupno-ekipno);
- . Svojim položajem na terenu u PLP prisiljavati protivnika za igru po širini ili nazad;
- . Usporiti igru protivnika;
- . Korekcija u igri, dupliranje stvarati višak igrača u defanzivi;
- . Momentalno povlačenje prilikom uspostavljanja osnovne odbrambene formacije prilikom kontranapada protivnika;
- . Ometati i onemogućiti protivniku šut sa distance.

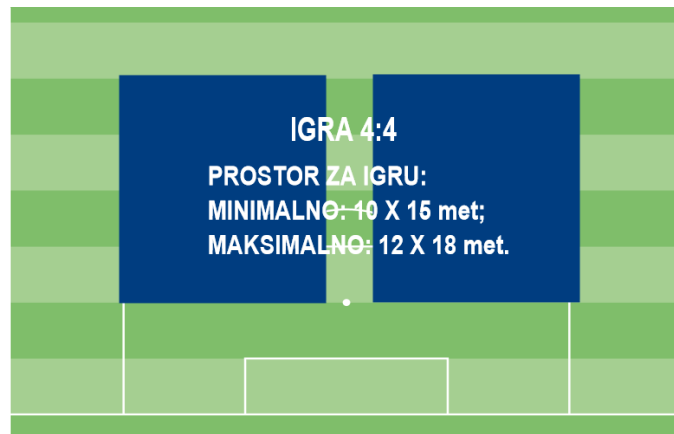
Načela igre veznog igrača u napadu su:

- . Odmah odigrati dubinski pas ili dugi pas prema protivničkom голу ako je to moguće;
- . Držati loptu što duže u svom posjedu i obezbediti je dok se ne steknu uslovi za sigurniji napad;
- . Brzo otkrivanje osvajanjem prostora po dubini ili po širini, stvaranje što više solucija u igri za pas igu;
- . Kretati se planski i namještati slobodan prostor za saigrače;
- . Osnovni zadatak stalno misliti na dubinu a igrati po dubini samo kad igra to dozvoli;
- . Saradnjom stvarati višak igrača u napadu;
- . U situacijama trenutnog manjka igrača odložiti napad dok se ne stvori brojčani balans.





POLJA ZA TE-TA IGRU U OGRANIČENOM PROSTORU U RAZLIČITIM SRAZMJERIMA!



VJEŽBA ZA PAS IGRU (POSJED LOPTE), SARADNJA SA VEZNIM IGRAČIMA

IGRA U SRAZMJERI 7:5 (5+2:5) SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 30X25 METARA, I 4 MALA GOLA RASPOREĐENA NA SVA ČETIRI UGLA OGRANIČENOG PROSTORA!

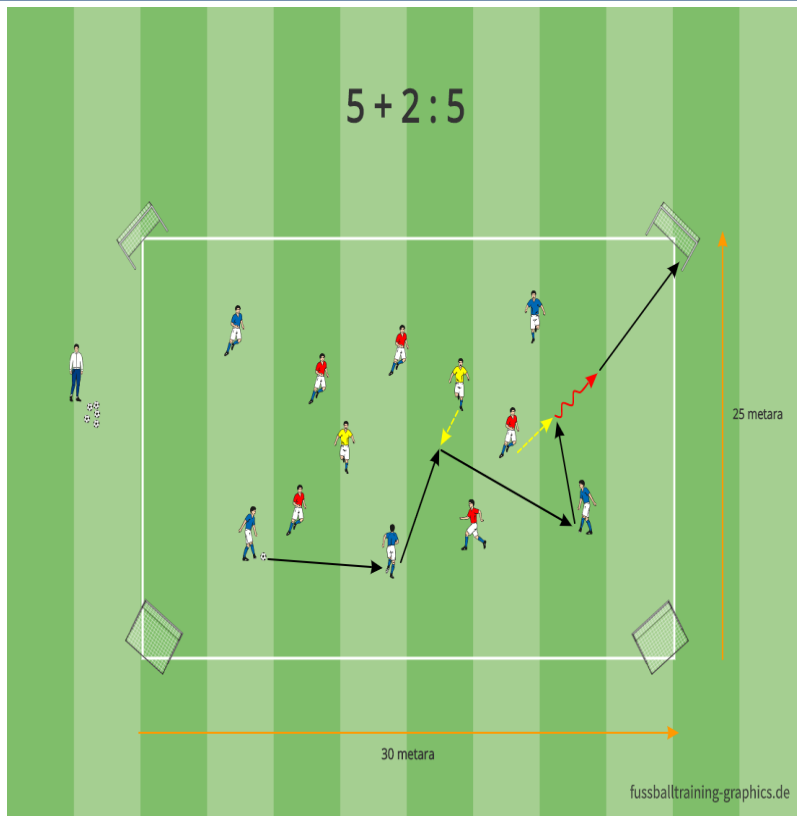
ZADACI:

EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE IMA ZA ZADATAK DA ŠTO DUŽE ZADRŽI LOPTU U SVOM POSJEDU KROZ PAS IGRU I CIRKULACIJU LOPTE. DVA DZOKERA U CENTRALNOM DIJELU POLJA UVIJEK IGRAJU SA EKIPOM KOJA JE U TOM MOMENTU U POSJEDU LOPTE I ČINE VIŠAK U IGRI. EKIPA KOJA IMA LOPTU U SVOM POSJEDU MORA DA DRŽI ŠIRINU, DA SE KREĆE BEZ LOPTE. PO IZGUBLJENOJ LOPTI, EKIPA KOJA JE ODUZELA IMA PRAVO DA KROZ 10 SEKUNDI ŠUTIRA NA JEDAN OD ČETIRI PONUĐENA GOLA DOK EKIPA KOJA JE IZGUBILA MORA MOMENTALNO DA VRŠI PRITISAK NA IGRAČA SA LOPTOM I OSTALE NJEGOVE SAIGRAČE U BLIZINI!

NAKON PREDVIĐENOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJE EKIPE PA EKIPA KOJA JE IMALA POSJED LOPTE SAD IGRA U PLP, DOK DRUGA EKIPA IMA KONTRA ULOGU.

POENATA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE IGRAČA KOJI SU U EKIPI KOJA IMA POSJED LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PAS KA CENTRALNIM DZOKER IGRAČIMA, DRŽANJE ŠIRINE U POSJEDU LOPTE, PO IZGUBLJENOJ LOPTI MOMENTALNA TRANSFORMACIJA I PRESING NA IGRAČA SA LOPTOM!



VJEŽBA ZA PAS IGRU (POSJED I TRANSFORMACIJA PO IZGUBLJENOJ LOPTI), SARADNJA SA VEZNIM IGRAČIMA

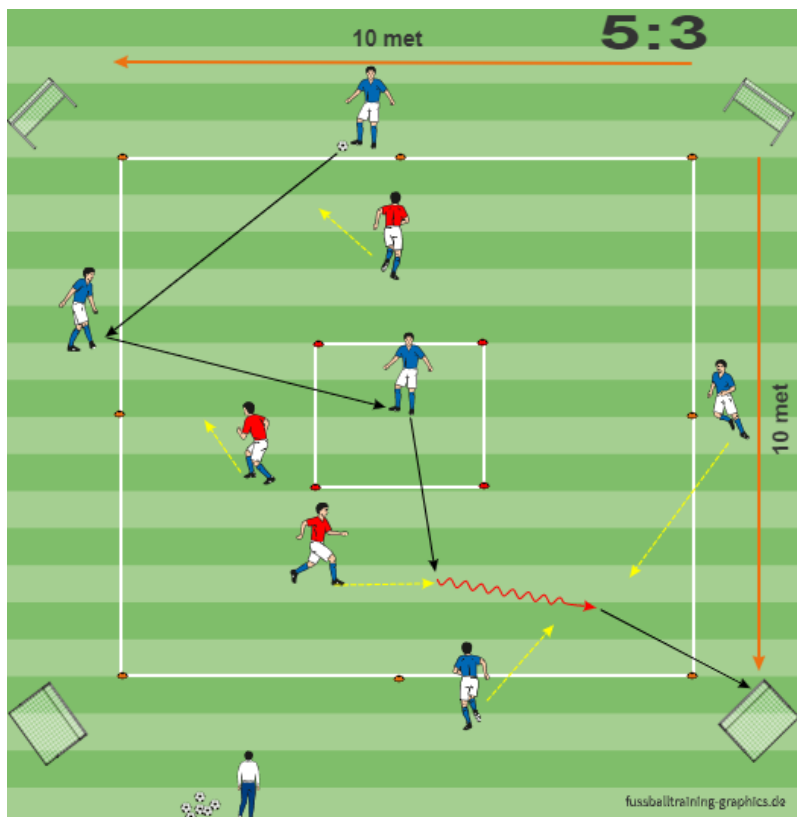
IGRA SE ODVIJA U OGRANIČENOM PROSTORU 10X10 metara KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA, IGRA SE ODVIJA U SRAZMJERI 5:3.

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE JE RASPOREĐENA TAKO DA SE 4 IGRAČA TE EKIPE NALAZE IZVAN OGRANIČENOG POLJA DOK JEDAN IGRAČ SE NALAZI U CENTRALNOM DIJELU ISTOG POLJA KOJE JE TAKOĐE OGRANIČENO. ZADATAK EKIPE KOJA IMA POSJED LOPTE JE DA TEČNOM PAS IGROM I OPTIMALNOM CIRKULACIJOM LOPTE ZADRŽE ISTU U SVOM POSJEDU, SVOJIM KRETANJEM IZVAN LINIJE OGRANIČENOG POLJA UVIJEK SAČINJAVAJU ROMB, PAS FORMA 4 IGRAČA IZVAN POLJA JESTE SAMO IZ JEDNOG DODIRA (PRVA), DOK IGRAČ KOJI JE U CENTRALNOM POLJU IMA PRAVO NA MAKSIMALNO DVA DODIRA. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA (KOJU SAŠINJAVA TRI IGRAČA) IMA ZADATAK DA SVOJIM KRETANJEM ZATVARAJU LINIJU PASA PROTIVNIČKIH IGRAČA I PO ODUZETOJ LOPTI IMAJU PRAVO DA U ŠTO KRAĆEM PERIODU POSTIGNU POGODAK NA JEDAN OD ČETIRI PONUĐENA GOLA. PO ODUZETOJ LOPTI JE SLOBODNA IGRA!

POENATA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE PO OSNOVNOJ LINIJI IGRAČA KOJI SU U EKIPI KOJA IMA POSJED LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PAS KA CENTRALNOM IGRAČU, PO IZGUBLJENOJ LOPTI MOMENTALNA TRANSFORMACIJA.



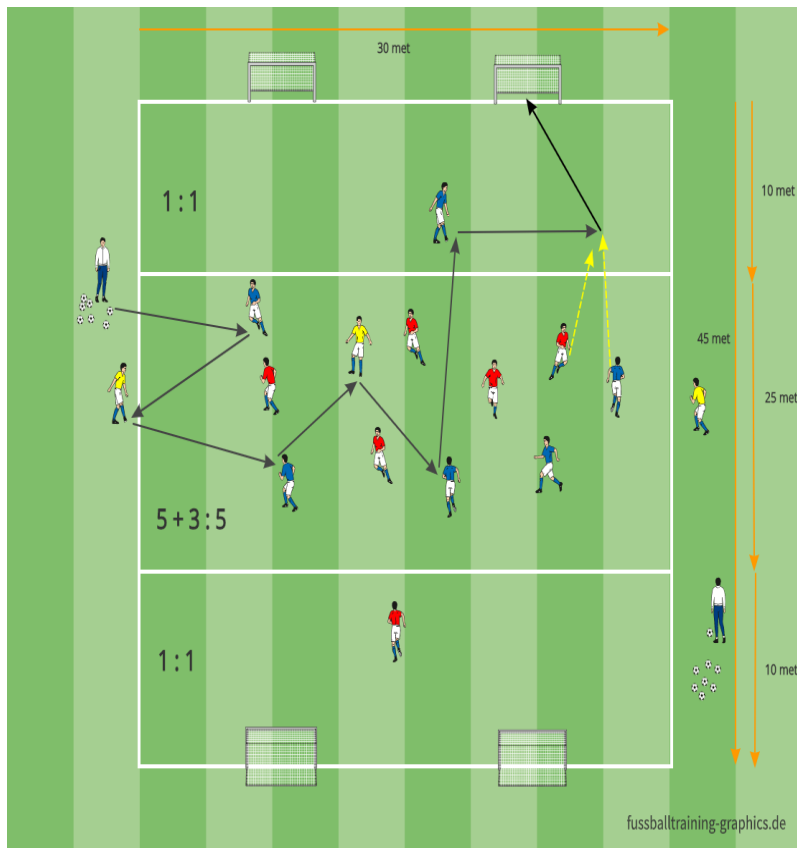
VJEŽBA SE RADI U PROSTORU 45 X 30 metara KOJE JE PODIJELJENO U TRI ZONE, U KRAJNJIH ZONAMA SE IGRA 2:1, DOK U CENTRALNOJ (SREDNJOJ) SE IGRA U SRAZMJERI 8:5 (5+3:5)

ZADACI:

IGRA UVIJEK ZAPOČINJE U CENTRALNOM POLJU GDJE SE IGRA 5+3:5, UVIJEK ZA EKIPU KOJA IMA POSIJED LOPTE IGRAJU DZOKERI (JEDAN UNUTAR SREDNJEG POLJA I DVA NA OBIJE STRANE IZVAN CENTRALNOG POLJA). ZADATAK EKIPE KOJA IMA POSIJED, JE DA KROZ PAS IGROU I CIRKULACIJU LOPTE NAKON POVRATNOG ILI DUPLOG PASA SA DZOKEROM KOJI SE NALAZI UNUTAR CENTRALNOG POLJA, ODIGRA OŠTAR DUBINSKI PAS PREMA SVOM SAIGRAČU KOJI SE NALAZI U KRAJNJEM POLJU, KOJI ODIGRAVA IZ PRVE PAS PO ŠIRINI NA IGRAČA KOJI USPRINTAVA (ULAZI) IZ SREDIŠNJEG POLJA U KRAJNJE POLJE SA ZADATKOM REALIZACIJE NA JEDAN OD DVA PONUĐENA GOLA. NAKON ODIGRANOG PASA NA SVOG SAIGRAČA KOJI IDE U ZAVRŠNICU JEDAN IGRAČ PROTIVNIČKE EKIPE KOJA IGRA U POSIJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA PRAVO DA ISPRATI PROTIVNIŠKOG IGRAČA, ZA NJIM UĐE U KRAJNJE POLJE I ONEMOGUĆI ISTOG DA POSTIGNE GOL. KONSTANTNA ROTACIJA I ULOGA IGRAČA!

POENTA:

U SREDIŠNJEM POLJU SE IGRA MAKSIMALNO SA DVA DODIRA, DZOKERI IGRAJU IZ PRVE, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, UPOTREBA DZOKERA U IGRI NA DUPLI PAS ILI PAS NA TREĆEG, POLOŽAJ TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE I REALIZACIJE. U KRAJNJEM POLJU IGRA JE IZ PRVE (JEDAN DODIR)!



VJEŽBA ZA SARADNJU VEZNIH IGRAČA U MANEVRU PL (ZAVRŠNA POVRATNA LOPTA NAKON DUBINSKOG PASA)

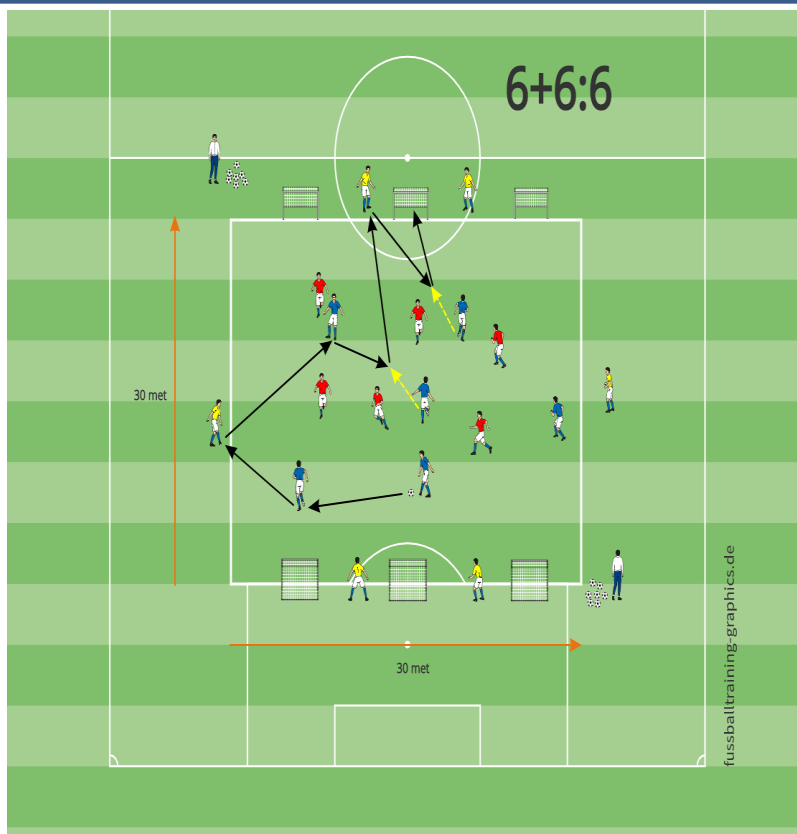
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 30X30 metara SA 6 GOLOVA I 6 POMOĆNIH IGRAČA. IGRA SE 6+6:6!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSIJED LOPTE IMA I ZADATAK DA KROZ TAJ ISTI POSIJED, CIRKULACIJU LOPTE I PAS IGROU, SARADNJU SA 6 POMOĆNIH IGRAČA (KOJI SE NALAZE IZVAN OGRANIČENOG PROSTORA), DOĐU U POZICIJU DA UGROZE JEDAN OD TRI PONUĐENA GOLA KOJE PROTIVNIK BRANI. IGRA SE NA VRIJEME I NAKON ISTEKA ISTOG DOLAZI DO ROTACIJA EKIPI TAKO DA JEDNA OD EKIPI KOJA JE PREDHODNO IGRALA U POLJU (6 IGRAČA), SADA IZLAZI IZVAN ISTOG I NASTAVLJA IGROU KAO POMOĆNA EKIPA (POMOĆNI IGRAČI IZVAN OGRANIČENOG PROSTORA ZA IGROU). GOL SE VAŽI SAMO U SITUACIJA NAKON ODIGRANOG PASA OD STRANE POMOĆNOG IGRAČA (BILO PAS PO ŠIRINI, BILO PAS PO DUBINI).

POENTA:

U SREDIŠNJEM POLJU SE IGRA MAKSIMALNO SA DVA DODIRA, DZOKERI IGRAJU SA MAKSIMALNO JEDNIM DODIROM IZ PRVE, TAČAN PAS, CIRKULACIJA LOPTE, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, UPOTREBA DZOKERA U IGRI NA DUPLI PAS ILI POVRATNU, POLOŽAJ TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST I REALIZACIJA!



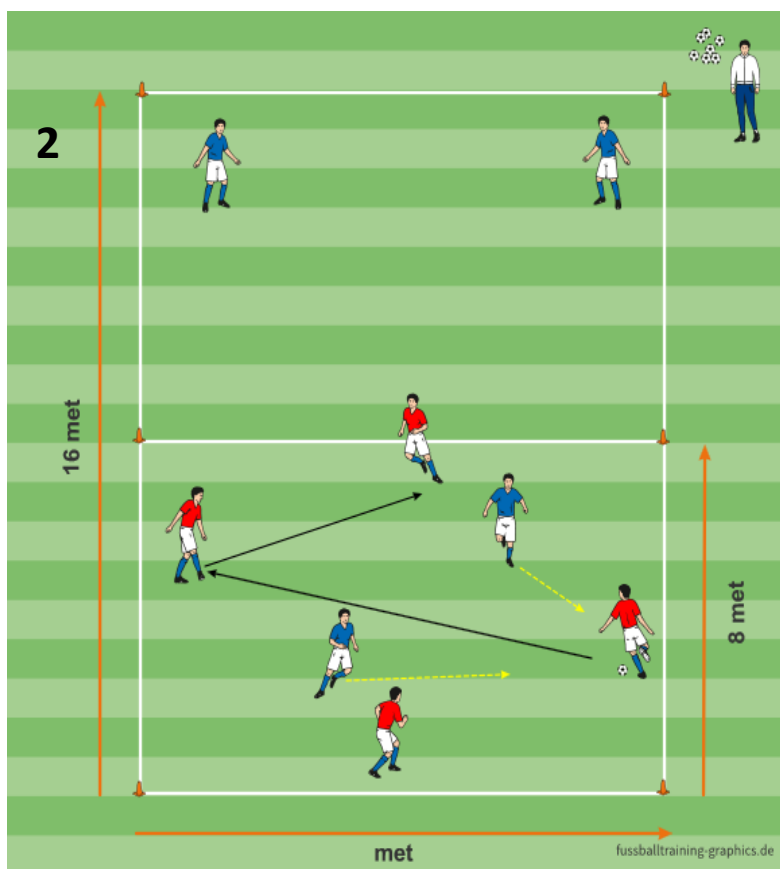
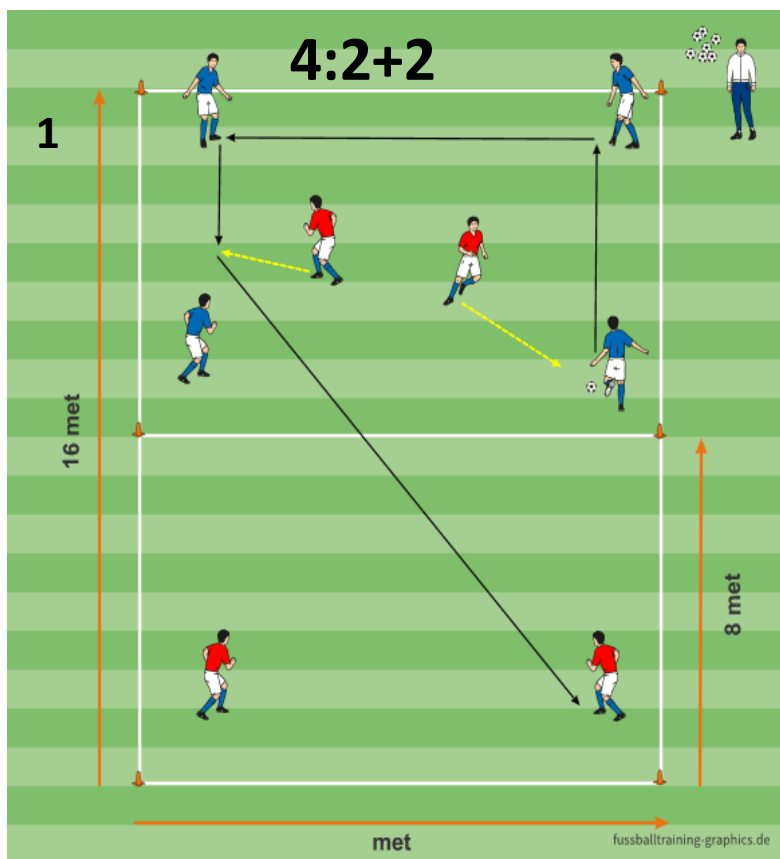
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 8X16 metara KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA 8X8 metara, U SVAKOM OD TA DVA POLJA IGRA SE U SRAZMJERI 4:2!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE BROJI ČETIRI IGRAČA U OGRANIČENOM PROSTORU I IMA ZA ZADATAK DA TAČNOM, PRECIZNOM I BRZOM PAS IGROM SAČUVA ISTU ŠTO DUŽE U SVOM POSJEDU, EKIPA KOJA IGRA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA BROJI DVA IGRAČA U ISTOM POLJU I IMA ZADATAK DA PRESINGOM NA IGRAČA SA LOPTOM I KOREKCIJOM ODUZME ISTU NAKON ČEGA MOMENTALNO TREBA DA LOPTU USPJEŠNO PRESELI U DRUGO POLJE KA SVOJA DVA SAIGRAČA. NAKON ODIGRANOG USPJEŠNOG PASA U DRUGO POLJE DVA IGRAČA KOJA SU ODUZELA LOPTU PRELAZE U ISTO I SAD SAČINJAVAJU EKIPU KOJA IMA POSJED LOPTE OD ČETIRI IGRAČA DOK DVOJICA IZ EKIPE KOJA JE IZGUBILA LOPTU SE SELE ZA NJIMA I SAD IGRAJU U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, BRZE IDEJE NA MALOM PROSTORU, RASPORED IGRAČA U PL ČETVOROUGAO ILI ROMB, TRANSFORMACIJA (TPOL-TPIL) PO IZGUBLJENOJ LOPTI I TEŽNJA DA SE LOPTA ŠTO PRIJE VRATI U SVOJ POSJED I OBEZBJEDI ZA NASAVAK PAS IGRE!



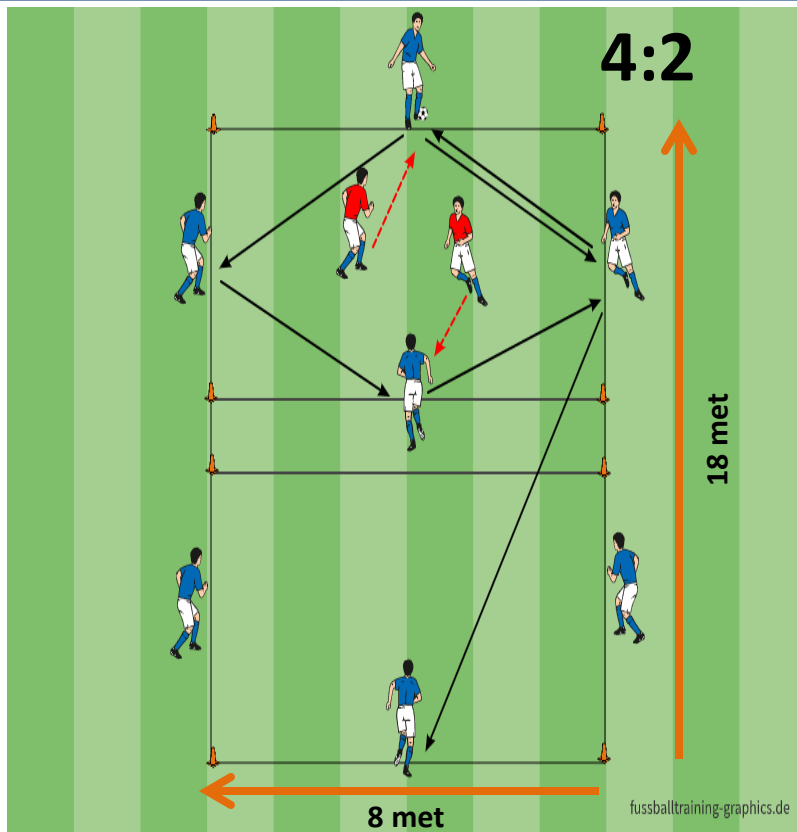
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 18X8 metara, U SRAZMJERI 4:2, POSJED LOPTE!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK DA TAČNIM PASOM I CIRKULACIJOM LOPTE PROIGRA IGRAČA KOJI SE NALAZI U PROSTORU IZMEĐU DVA OGRANIČENA POLJA KOJI POVRATNOM LOPTOM PROIGRAVA JEDNOG OD DVA BOČNA SAIGRAČA KOJI IZ PRVE PROSLEĐUJU LOPTU SVOJIM SAIGRAČIMA U DRUGO POLJE GDJE SE OPET FORMIRA IGRA 4:2. EKIPA OD DVA IGRAČA KOJI SU U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMAJU ZADATAK DA ŠTO VIŠE PUTA ODUZMU LOPTU (BROJE KOLIKO SU PUTA ODUZELI), DA VRŠE JAK PRITISAK NA IGRAČE SA LOPTOM, UJEDNO DA ŠTITE LINIJU PASA I KAD SE PRESELI LOPTA U DRUGO POLJE ISTOVREMENO SE I ONI U ŠPRINTU SELE U ISTO GDJE OPET TEŽE DA ODUZMU LOPTU! NAKON ODREĐENOG VREMENA KOJE JE PREDVIĐENO ZA AKTIVNU IGRU SLIJEDI ROTACIJA IGRAČA TAKO DA IGRAČI KOJI SU BILI UNUTRA U PLP SAD IZLAZE I SELE SE U EKIPU SA PL DOK DRUGA DVA IGRAČA KOJA SU DO SADA BILA U EKIPU SA PL SAD ULAZE U POLJE I IGRAJU U PLP!

POENTA:

BRZA I TAČNA PAS IGRA, OPTIMALNA CIRKULACIJA LOPTE, BRZA I PRAVOVREMENA REŠENJA, POLOŽAJ TIJELA PRIMOPREDAJE (GARD), PRAVOVREMEN PAS U DRUGO POLJE, MAKSIMALNO DVA DODIRA U PL, PAS U DRUGO POLJE MORA BITI IZ PRVE OD STRANE IGRAČA SA BOKA!



VJEŽBA ZA SARADNJU VEZNIH IGRAČA I POBOLJŠANJE PAS IGRE KAKO PO ŠIRINI TAKO I PO DUBINI!

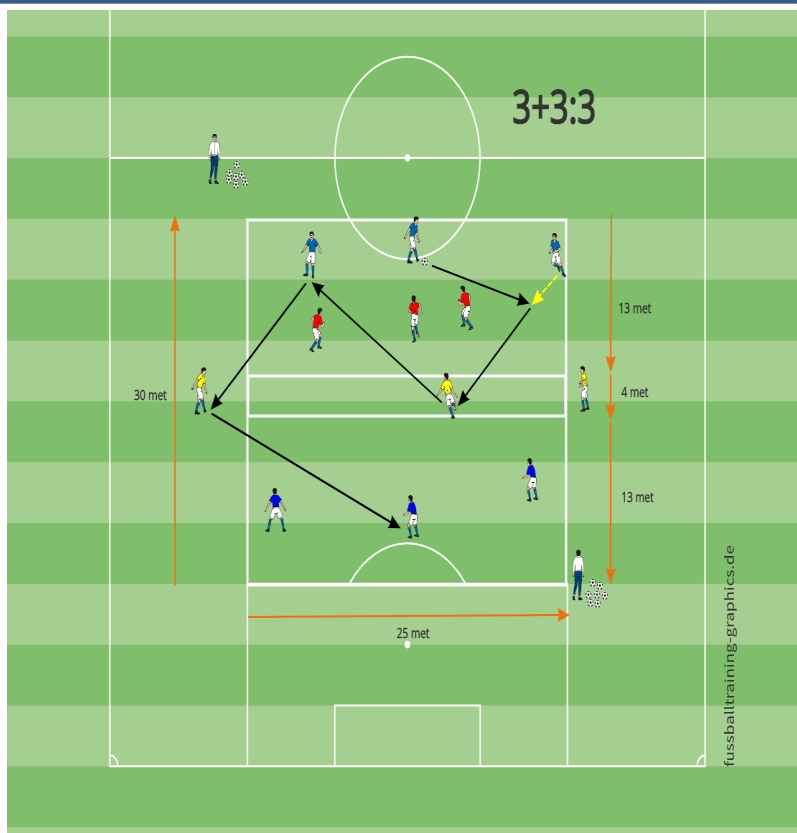
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 30 X 25 metara, KOJE SAČINJAVAJU TRI POLJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 30X25 met. KOJI JE SAČINJEN OD TRI POLJA, DVA KRAJNJA 13 X 25 met. (U KOME SE IGRA 3+3:3), I JEDNO CENTRALNIO 4 X 25 met. U KOME SE NALAZI SAMO JEDAN IGRAČ (DZOKER). EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE IMA ZADATAK DA SAČUVA LOPTU, ODIGRA NAJMANJE 3-4 PASA NAKON ČEGA U KOLIKO SE STEKNU USLOVI I PROSTOR PREKO BOČNIH POMOĆNIH IGRAČA (DZOKERA), KROZ PAS PRESELE LOPTU PASOM PO ŠIRINI U DRUGO POLJE, GDJE SE OPET NASTAVLJA IGRA 3+3:3. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA, IMA ZA CILJ DA VRŠI PRITISAK I PRESING KAKO NA IGRAČA SA LOPTOM TAKO I NA NJEGOVE SAIGRAČE (JEDINO NE VRŠE PRITISAK NA POMOĆNE IGRAČE KOJI SU IZVAN POLJA- NJIMA ODUZIMAJU LOPTU TAKO ŠTO SJEČU LINIJU PASA), DA PO PRESELJENOJ LOPTI PREĐE U DRUGO POLJE GDJE NASTAVLJA SA PRITISKOM I DA ODUZME ŠTO VIŠE LOPTI (BROJI SE KOLIKO JE EKIPA KOJA JE U PLP PUTA ODUZELA LOPTU). NAKON PREDVIĐENOG VREMENA ROTACIJA EKIPA.

POENTA:

BRZA I TAČNA PAS IGRA, KORIŠĆENJE POMOĆNIH IGRAČA, LOPTA SE MOŽE PRESELITI U DRUGO POLJE SAMO UZ POMOĆ BOČNIH POMOĆNIH IGRAČA, IGRA SA MAKSIMALNO 2 DODIRA U POLJU, POMOĆNI IGRAČI (DZOKERI) IGRA IZ PRVE!



VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 26x25 metara, KOJE JE PODIJELJENO U TRI POLJA, DVA KRAJNJA 12X25 metara I JEDNO CENTRALNO 25 X2 metra.

ZADACI:

IGRA SE U OGRANIČENOM PROSTORU 26 X 25 met. KOJI JE SAČINJEN OD TRI POLJA, DVA KRAJNJA 12 X 25 met. I JEDNO CENTRALNO 2 X 25 met. U KOM SE NALAZE SAMO DVA IGRAČA EKIPE KOJA IGRA U POSIJEDU LOPTE PROTIVNIKA. EKIPI KOJA JE U POSIJEDU LOPTE IMA ZADATAK DA U POLJU U KOJEM SE IGRA 4:2+2 SAČUVA LOPTU, ODIGRA NAJMANJE 3-4 NAKON ČEGA U KOLIKO SE STEKNU USLOVI I PROSTOR KROZ DUBINSKI PAS PRESELE LOPTU U DRUGO POLJE, GDJE SE OPET NASTAVLJA IGRA 4:2+2. EKIPI KOJA JE U POSIJEDU LOPTE PROTIVNIKA, DVA IGRAČA KOJA SU U POLJU GDJE SE IGRA IMAJU ZA CILJ DA VRŠE PRESING NA 4 PROTIVNIČKA IGRAČA KOJA SU U PL, DOK DRUGA DVA IGRAČA SE NALAZE U CENTRALNOM POLJU I SVOJIM KRETANJEM ONEMOGUĆAVAJU LINIJU PASA LOPTI DA PREĐE U DRUGO POLJE. PO ODUZETOJ LOPTI MOMENTALNO NASTAJE TRANSFORMACIJA, IGRAČI OD EKIPE KOJA JE ODUZELA LOPTU MOMENTALNO SE SELE U TO POLJE I SAD ONI ČUVAJU LOPTU, DOK EKIPI KOJA JE IZGUBILA LOPTU SAD IGRA U PLP.

POENTA:

BRZA I TAČNA PAS IGRA, IGRA SA MAKSIJALNO 2 DODIRA, BRZINA, REAKCIJA, PRESING I KONTAKT IGRA. OSNOVNI ZAHTEJ TRANSFORMACIJA PO OSVOJENOJ LOPTI!



VJEŽBA ZA SARADNJU VEZNIH IGRAČA U MANEVRU, IGRA U ZAVRŠNICI IZ DRUGOG PLANA (DUBINSKI PAS)!

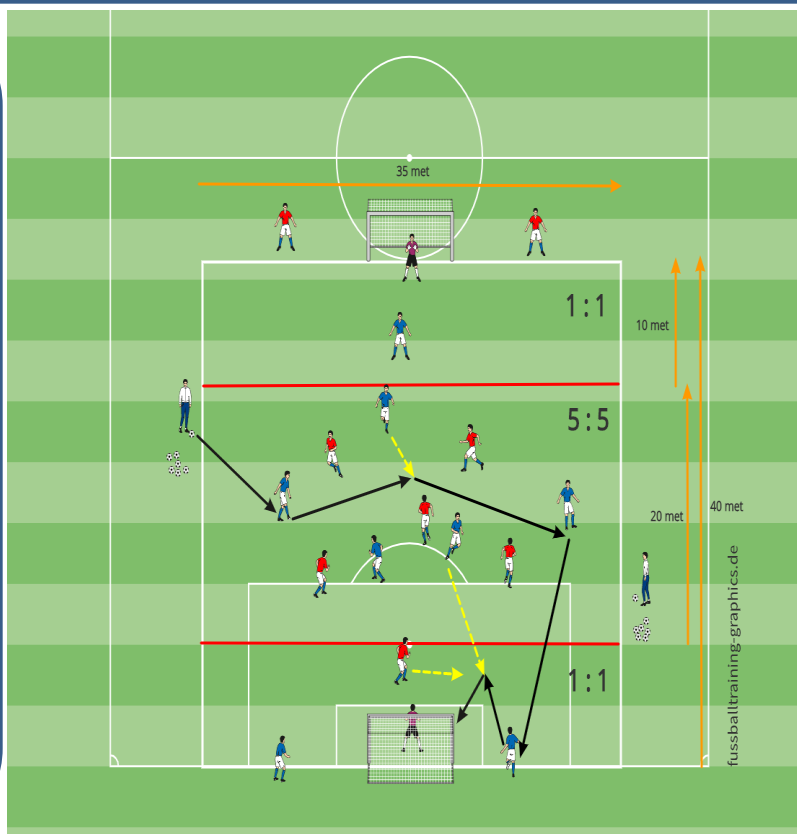
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 35x40 met. KOJEG SAČINJAVAJU TRI POLJA, DVA KRAJNJA (za realizaciju) 10X35 met. I JEDNO SREDIŠNJE POLJE 20X35 metara!

ZADACI:

LOPTA UVIJEK KREĆE OD TRENERA U SREDIŠNJE POLJE GDJE SE IGRA 5:5, SA ZADATKOM EKIPE KOJA IMA POSJED LOPTE DA NAPRAVI MINIMUM 4-5 PASOVA NAKON ČEGA KAD SE STEKNU USLOVI I POVOLJNA PRILIKA, ODIGRAVA SE OŠTAR DUBINSKI PAS NA JEDNOG OD DVA POMOĆNA IGRAČA KOJI STOJE NA OBIJE STRANE GOL-AUT LINIJE, SA ZADATKOM ODIGRAVANJA POVRATNE LOPTE (IZ PRVE-JEDAN DODIR), NA SAMO JEDNOG SAIGRAČA (ULAZAK IZ DRUGOG PLANA), KOJI SMIJE DA UĐE U KRAJNJE POLJE ZAVRŠNICU, KOJI IMA ZA CILJ DA REALIZUJE ŠANSU. U KRAJNJEM POLJU ZAVRŠNICE SE NALAZI JEDAN PROTIVNIČKI IGRAČ KOJI IMA ZADATAK DA SPRIJEČI POSTIZANJE POGOTKA (IGRA 1:1)!

POENTA:

BRZA I TAČNA PAS IGRA, KRETANJE BEZ LOPTE, NUĐENJE REŠENJA SAIGRAČIMA, IGRA SA MAKSIJALNO 2 DODIRA. EKSPLOZIVNOST, BRZINA, REAKCIJA, PRESING I KONTAKT IGRA. OSNOVNI ZAHTEJEVI POSIJED LOPTE I POSIJED LOPTE PROTIVNIKA, IGRA SA POMOĆNIM IGRAČIMA (IGRA IZ PRVE), BRZA REALIZACIJA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, OSJEĆAJ ZA PRAVOVREMENU DUBINSKU LOPTU I ULAZAK IGRAČA IZ DRUGOG PLANA U ZONU ZAVRŠNICE I REALIZACIJE!



SARADNJA SA VEZNIM IGRAČIMA , IZGRADNJA NAPADA PO ŠIRINI, ZAVRŠNI PAS IZ ŠIRINE PO DUBINI, ZAVRŠNICA IZ DRUGOG PLANA!

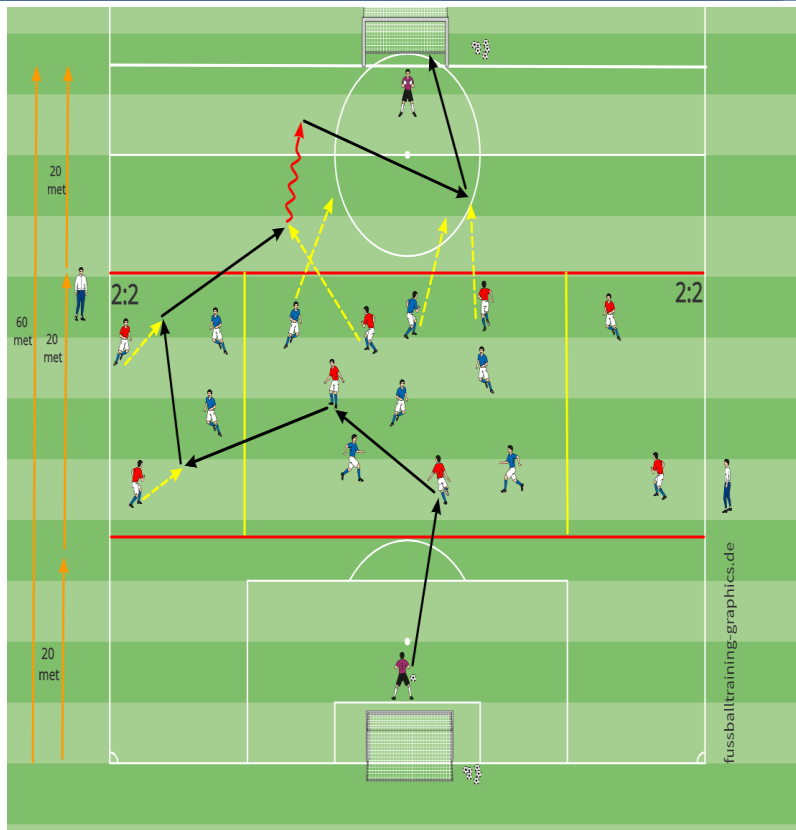
VJEŽBA SE RADI NA SKORO 2/3 TERENA, IGRA SE U SRAZMJERI 9:9!

ZADACI:

U SREDIŠTU TERENA SE NALAZI OGRANIČENI PROSTOR 20x40 metara, GDJE U KRAJNJA DVA BOČNA POLJA JE DOZVOLJENA IGRA 2:2. LOPTA KREĆE OD GOLMANA EKIPE KOJA IMA U TOM TREUTKU POSIJE LOPTE.LOPTA KEĆE UVIJEK OD GOLMANA KA SREDIŠTU OZNAČENOG PROSTORA GDJE EKIPI KOJA JE U POSIJE LOPTE IMA ZA ZADATAK DA TAČNIM PASOM I BRZOM CIRKULACIJOM LOPTE, ISTU AKCIJOM PREKO BOČNIH STRANA DISTRIBUIRAJU U KRAJNJE POLJE ZAVRŠNICE.IGRA U ZAVRŠNICI SA PRIDODAVANJEM IGRAČA IZ DRUGOG PLANA!

POENTA:

PRECIZAN I OŠTAR PAS, CIRKULACIJA LOPTE (MAKSIMUM 3 DODIRA), NASTAVAK KRETANJA POSLIJE UPUĆENE LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM ODIGRAVANJA LOPTE, SPRINT ZA LOPTOM (PRODOR), PRAVOVREMENI OŠTRI I TAČNI ZAVRŠNI PAS, KOLIKO NAPADAČA UĐE U POLJE ZAVRŠNICE.TOLIKO IMA PRAVO ODBRAMBENIH IGRAČA U ISTO DA IH ISPRATI!



SARADNJA IGRAČA U ODREĐENOM PROSTORU, PARALELNI I DIJAGONALNI PAS KROZ CENTRALNI DIO TERENA- MIJENJANJE STRANE I RASTEREĆENJE IGRE !

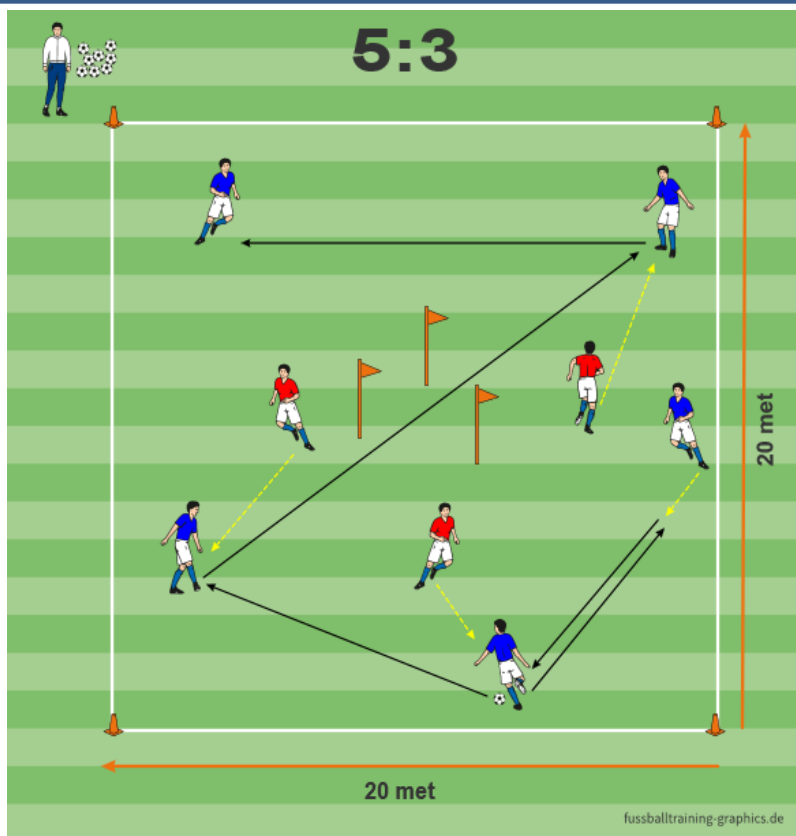
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 20x20 metara, U SRAZMJERI 5:3 SA KORIDORIMA U CENTRALNOM DIJELU OGRANIČENOG PROSTORA!

ZADACI:

EKIPI KOJA IMA POSIJE LOPTE I KOJU ČINE PET IGRAČA KOJA DRŽE ŠIRINU ,IMA ZADATAK DA PAS IGROM ISTU ZADRŽI ŠTO DUŽE U SVOM POSIJE LOPTE I DA PO UKAZANOJ PRILICI UPUTI DIJAGONALNU ILI PARALELNU LOPTU KROZ CENTRALNI DIO TERENA GDJE SE NALAZE KORIDORI KROZ KOJE U KOLIKO SE UPUTI PAS VAŽI ZA GOL ILI POEN, EKIPI KOJA JE U POSIJE LOPTE IMA ZA ZADATAK DA KOMPAKTNIM KRETANJEM, PRESINGOM NA IGRAČA SA LOPTOM I KOREKCIJOM ODUZME ŠTO VIŠE LOPTE (SVAKA ODUZETA LOPTA EKIPI KOJA JE U PLP SE BROJI KAO I POSTIGNUTI POGODAK EKIPI KOJA JE U PL), NAKON PREDVIĐENOG VREMENA SLIJEDI ROTACIJA IGRAČA (MIJENJAJU SE EKIPI U PLP I PL)!

POENTA:

PRECIZAN I OŠTAR PAS, CIRKULACIJA LOPTE, NASTAVAK KRETANJA POSLIJE UPUĆENE LOPTE (POZICIJA ROMB-ČETVOROUGAO), POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM ODIGRAVANJA LOPTE, PRAVOVREMENI OŠTRI I TAČNI DIJAGONALNI ILI PARALELNI PAS KROZ CENTRALNI KORIDOR KA SVOM SAIGRAČU NA DRUGOJ STRANI, PRITISAK I KOREKCIJA U KRETANJE PREMA LOPTI EKIPI KOJA JE U PLP



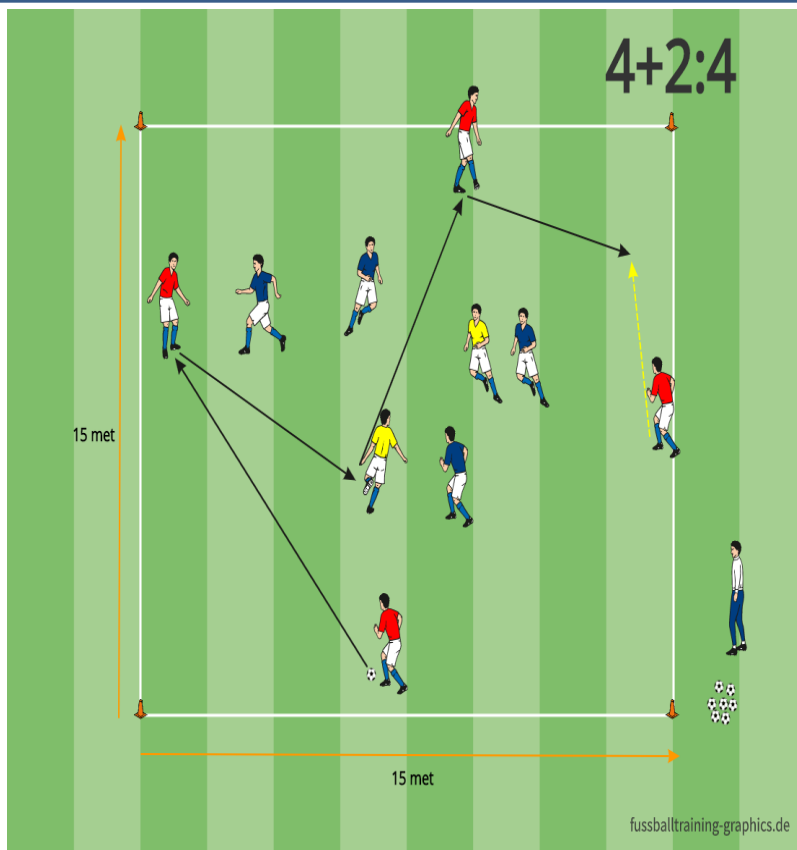
IGRA 4+2:4 U OGRANIČENOM PROSTORU 15X15 met., OBAVEZAN PAS KROZ CENTRALNI DIO OGRANIČENOG PROSTORA I SARADNJA SA POMOĆNIM IGRAČIMA KOJI STALNO IGRAJU SA EKIPOM KOJA IMA POSJED LOPTE!

ZADACI:

U OGRANIČENOM PROSTORU JE OBAVEZNA KONSTANTNA CIRKULACIJA LOPTE KROZ TAČNU PAS IGRU. EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE JE DUŽNA DA DRŽI ŠIRINU DOK POMOĆNI IGRAČI SA KOJIM SU U OBAVEZI DA ODIGRAJU PAS KROZ SREDINU SE NALAZE U CENTRALNOM DIJELU OGRANIČENOG POLJA. EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE I KOJA DRŽI ŠIRINU SE NALAZI U ROMBU I NJIHOVO KRETANJE JE UGLAVNOM OGRANIČENO UZDUŽ OSNOVNE LINIJE IZMEĐU DVA ČUNJA. TAKOĐE IGRAČ ČIJA EKIPA IMA PL I KOJI DRŽI ŠIRINU U ROMBU IMA PRAVO DA KROZ DUPLI PAS SA POMOĆNIM IGRAČIMA PROĐE KROZ SREDIŠNJI DIO POLJA I PROMJENI SVOJU POZICIJU (U TOM SLUČAJU SE I OSTALI SAIGRAČI TE EKIPE ROTIRAJU UNUTAR SAMOG ROMBA). PO IZGUBLJENOJ LOPTI BITNA JE MOMENTALNA REAKCIJA U MOMENTU TRANSFORMACIJE PO IZGUBLJENOJ LOPTI. U OVAKVIM SITUACIJAMA POMOĆNI IGRAČI PO CENTRALI PRELAZE DA IGRAJU ZA EKIPU KOJA JE ODUZELA LOPTU TAKO DA JE KONSTANTAN SRAZMJER IGRE 4+2:4!

POENTA:

POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PRAVILNO KRETANJE U ROMBU IGRAČA KOJI IMAJU PL, PRAVILNO KRETANJE POMOĆNIH IGRAČA UNUTAR SAMOG POLJA, TRANSFORMACIJA!



SARADNJA U PAS IGRI SA CENTRALNIM VEZNIM IGRAČEM U SREDINI OGRANIČENOG POLJA (TRANSFORMACIJA)!

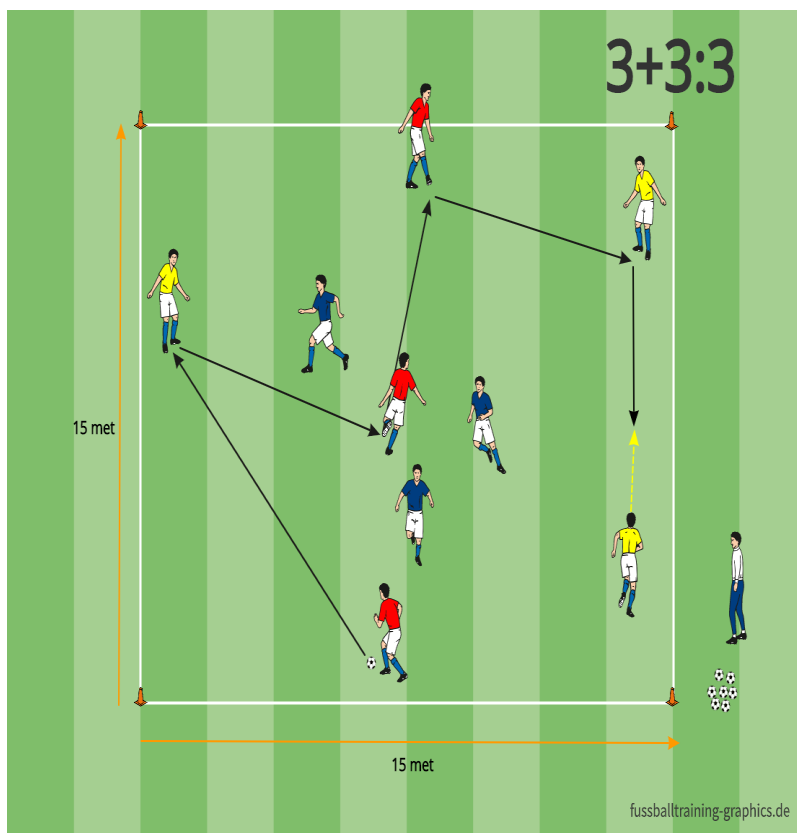
IGRA 6:3 (3+3:3), U OGRANIČENOM PROSTORU 15X15 met., RASTEREĆENJE IGRE!

ZADACI:

U OGRANIČENOM PROSTORU UVIJEK DVIJE EKIPE IMAJU POSJED LOPTE I IGRAJU PROTIV TREĆE (TRI BOJE), SA ZADATKOM DA KROZ CIRKULACIJU LOPTE I TAČNU PAS IGRU ŠTO DUŽE ZADRŽE LOPTU U SVOM POSJEDU. RASPORED IGRAČA DVEJU EKIPE KOJE IMAJU PL MORA BITI TAKAV DA VEĆINA IGRAČA SE NALAZE PO OBODIMA OZNAČENOG PROSTORA DRŽEĆI ŠIRINU IGRE, DOK JEDAN IGRAČ (CENTRALNI VEZNI) POPUNJAVA TAJ PROSTOR PO SREDIŠTU PREKO KOJEG IDE TA LOPTA KROZ CENTRALU. BITAN JE MOMENT KAD SE IZGUBI LOPTA, TADA EKIPA (BOJA) KOJA JE IZGUBILA LOPTU MOMENTALNO SE TRANSFORMIŠE I IGRA U POSJEDU LOPTE, EKIPA (BOJA) KOJA JE IZGUBILA LOPTU SAD IGRA U PLP.

POENTA:

POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PRAVILNO KRETANJE I PAS IGRAČA KOJI IMAJU PL PO ŠIRINI I PRAVOVREMENI TAČAN PAS NA SAIGRAČA KOJI SE NALAZI U CENTRALNOM DIJELU OGRANIČENOG PROSTORA, PRENOS IGRE NA DRUGU STRANU, PAS-DUPLI PAS-PAS NA TREĆEG, RASTEREĆENJE IGRE I PAS NA SLOBODNOG IGRAČA NA DIJELU POLJA KOJI NIJE POKRIVEN!



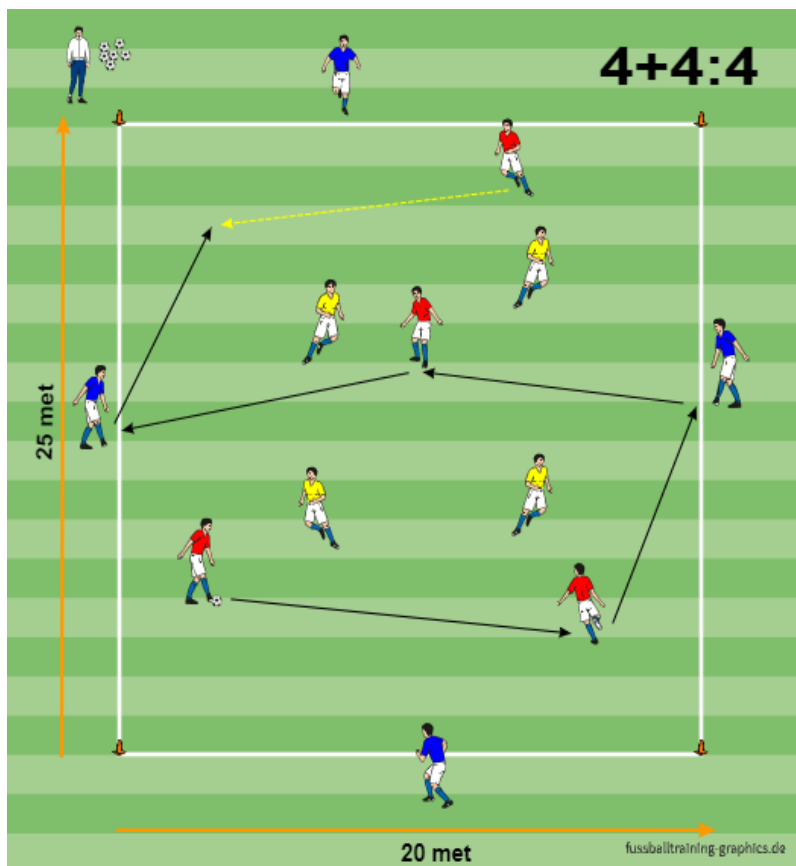
IGRA 4+4:4 U OGRANIČENOM PROSTORU

25X20 met.

ZADACI:

U OGRANIČENOM PROSTORU EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZADATAK DA NJENOM CIRKULACIJOM I TAČNOM PAS IGROM ZADRŽI ISTU ŠTO DUŽE NJENOM POSJEDU, DA PRI TOM KORISTI POMOĆNE IGRAČE IZVAN OGRANIČENOG PROSTORA I DA KROZ ŠIRENJE IGRE PASOM KROZ CENTRALU PRESELI IGROU NA KONTRA STRANU OGRANIČENOG POLJA (RASTERETI IGROU)! EKIPA KOJA IMA POJED LOPTE UNUTAR OGRANIČENOG POLJA IMA MAKSIMALNO DVA DODIRA, DOK POMOĆNI IGRAČI (DZOKERI) VAN ISTOG POLJA IMAJU SAMO JEDAN DODIR (IGRA IZ PRVE). PRILIKOM ODUZETE LOPTE DOLAZI DO TRANSFORMACIJE TAKO ŠTO ISTA EKIPA SAD PRELAZI U PL I TREBA BRZO DA SE POSTAVI U POLJU I ŠTO PRIJE KRENE U PAS IGROU I SARADNJU SA POMOĆNIM IGRAČIMA DOK EKIPA KOJA JE IZGUBILA LOPTU MOMENTALNO PRELAZI U PLP. NAKON PREDVIĐENOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJE EKIPA KAKO U POLJU TAKO I IZVAN POENTA:

POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PRAVILNO KRETANJE I PAS IGRAČA KOJI IMAJU PL PO ŠIRINI I PRAVOVREMENI TAČAN PAS NA SAIGRAČA KOJI SE NALAZI U CENTRALNOM DIJELU OGRANIČENOG PROSTORA, PAS-DUPLI PAS-PAS NA TREĆEG, RASTEREĆENJE IGRE I PAS NA SLOBODNOG IGRAČA NA DIJELU POLJA KOJI NIJE POKRIVEN, KRETANJE BEZ LOPTE, BRZA REŠENJA!



VJEŽBA ZA PRENOS IGRE NA DRUGU STRANU, IGRA U MANEVRU VEZNIH IGRAČA (IGRA BROJEVA)!

IGRA NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU

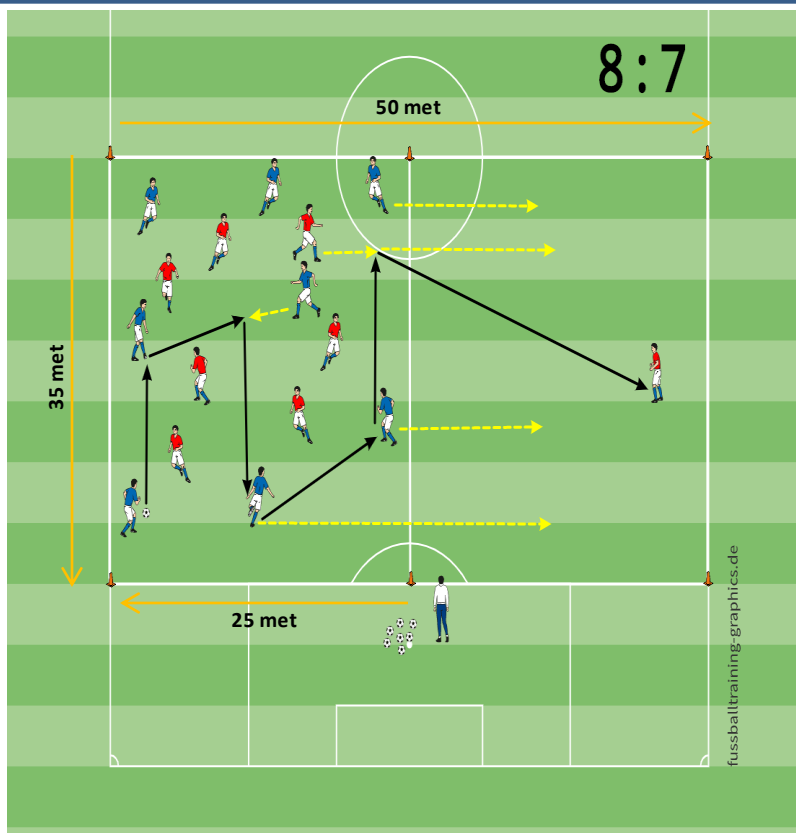
50X35 met. KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA 25X35 met. U KOJIMA SE IGRA U SRAZMJERI 8:7!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE JE SA ZADATKOM DA KROZ TAČNU PAS IGROU I CIRKULACIJU LOPTE ZADRŽI ISTU ŠTO DUŽE U SVOM POSJEDU, DRŽEĆI ŠIRINU SA KRETANJEM DVA DO TRI IGRAČA PO CENTRALNOM DIJELU OGRANIČENOG POLJA, SA ZADATKOM DA SE LOPTA KROZ SREDINU RASTERETI IGROU I UPOSLI IGRAČ NA DIJELU POLJA KOJI NIJE POKRIVEN PROTIVNIČKIM IGRAČIMA. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA TREBA JEDNOM KOMPAKTNOŠĆU I AGRESIVNOŠĆU (TIMSKIM RADOM) DA IZVRŠI PRITISAK NA Ekipu KOJA JE U POSJEDU LOPTE ODUZME ISTU I MOMENTALNO LOPTU PRESELI U DRUGO POLJE PREMA SVOJEM SAIGRAČU KOJI JE OČEKUJE. NAKON PRENOSNE LOPTE IGRA SE SAD SELI U DRUGO POLJE U ISTOJ SRAZMJERI 8:7 SA TIM ŠTO SAD U KONTRA POLJE OSTAJE PO JEDAN IGRAČ OD EKIPE KOJA JE IZGUBILA LOPTU. SVAKI IGRAČ IMA BROJ NA OSNOVU KOJEG OSTAJE U POLJE SAM NAKON SELENJA IGRE U DRUGO!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE KROZ CENTRALNI DIO POLJA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, TRANSFORMACIJA PO IZGUBLJENOJ LOPTI, PRENOSNA LOPTA U KONTRA POLJE, AEROBNO-ANAEROBNI REŽIM!



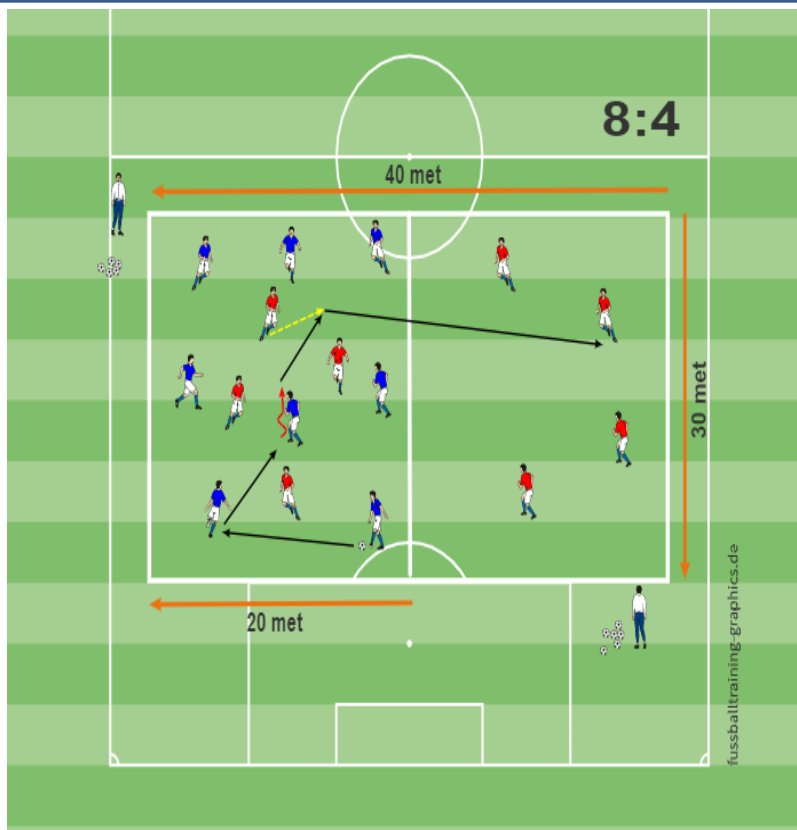
IGRA NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 40x30 met. KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA 25X30 met. U KOJIMA SE IGRA U SRAZMJERI 8:4!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE BROJI 8 IGRAČA I U OGRANIČENOM POLJU IGRA PROTIV EKIPE KOJA BROJI 4 IGRAČA SA ZADATKOM DA KROZ TAČNU PAS IGRU I CIRKULACIJU LOPTE ZADRŽI ISTU ŠTO DUŽE U SVOM POSJEDU. EKIPA KOJA IMA PL DRŽI ŠIRINU U OGRANIČENOM PROSTORU SA KRETANJEM JEDNOG DO DVA IGRAČA PO CENTRALNOM DIJELU ISTOG SA ZADATKOM DA SE LOPTA KROZ SREDINU RASTERETI IGRA I UPOSLI IGRAČ NA DUELU POLJA KOJI NIJE POKRIVEN PROTIVNIČKIM IGRAČIMA. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA TREBA JEDNOM KOMPAKTNOŠĆU I AGRESIVNOŠĆU (TIMSKIM RADOM) DA IZVRŠI PRITISAK NA Ekipu koja je u posjedu lopte oduzme istu i momentalno loptu prebaci u drugo polje prema svojem saigračima u koje nakon prenosne lopte i sami ulaze a za njima ulazi i 4 igrača protivničke ekipe koja je izgubila loptu sa namjerom da je opet osvoje i ostvare posjed.

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE KROZ CENTRALNI DIO POLJA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, TRANSFORMACIJA PO IZGUBljENOJ LOPTI, PRENOSNA LOPTA U KONTRA POLJE, MOMENTALNI PRESING, ANAEROBNI REŽIM!



VJEŽBA ZA PAS IGRU VEZNIH IGRAČA U MANEVRU, DUBINSKI PAS-PRENOS IGRE!

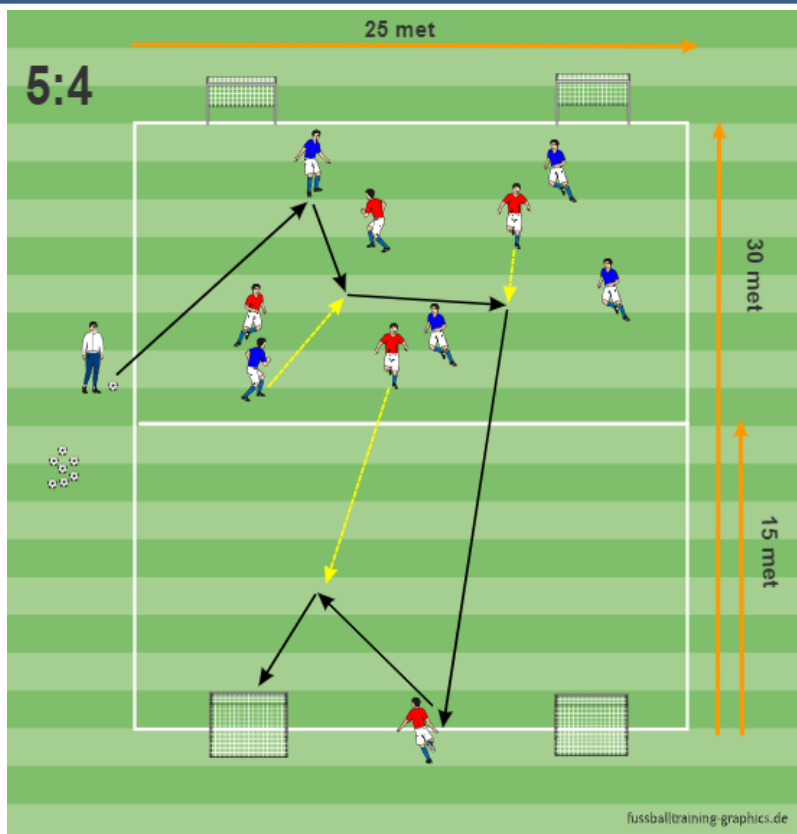
IGRA NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 25x30 metara, KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA 25X15 metara U KOJEM SE IGRA 5:4!

ZADACI:

LOPTA UVIJEK KREĆE OD TRENERA, U OGRANIČENOM POLJU 25X15 metara SE IGRA U SRAZMJERI 5:4 SA ZADATKOM PL, CIRKULACIJA LOPTE, TAČAN PAS, EKIPA KOJA IGRA U PLP PO ODUZETOJ LOPTI IMA ZADATAK DA MOMENTALNIM DUBINSKIM PASOM PROIGRA SAIGRAČA NA KRAJNJOJ LINJI KONTRA POLJA KOJI IMA ZA CILJ DA IZ PRVE ODIGRA POVRATNU SVOM SAIGRAČU KOJI MU DOLAZI U SUSRET I KOJI ZA CILJ IMA REALIZACIJU I ŠUT NA JEDAN OD DVA PONUĐENA GOLA. U KOLIKO MOMENTALNO NE DOĐE DO POSTIZANJA POGOTKA LOPTA OSTAJE U POSJEDU EKIPE KOJA JE PRENJELA SVE DO STICANJA USLOVA ZA POGODAK ILI DO GUBITKA ISTE. NAKON ODIGRANE I ZAVRŠENE AKCIJE ILI GUBITKA LOPTE EKIPE OSTAJU U ISTOM POLJU GDJE SE AKCIJA I ZAVRŠILA, SA TIM DA SAD EKIPA KOJA JE U PREDHODNOJ AKCIJI IMALA PL SAD IGRA U PLP DOK DRUGA EKIPA SAD IMA PL I IMA ZADATAK DA ORGANIZUJE NOVU AKCIJU.

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE-DUBINSKI PAS U KONTRA POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, TRANSFORMACIJA PO OSVOJENOJ LOPTI, BRZ PRELAZAK PO POVRATNOM PASU, ŠTO VIŠE IGRAČA U KONTRA POLJE, BRZA REALIZACIJA!



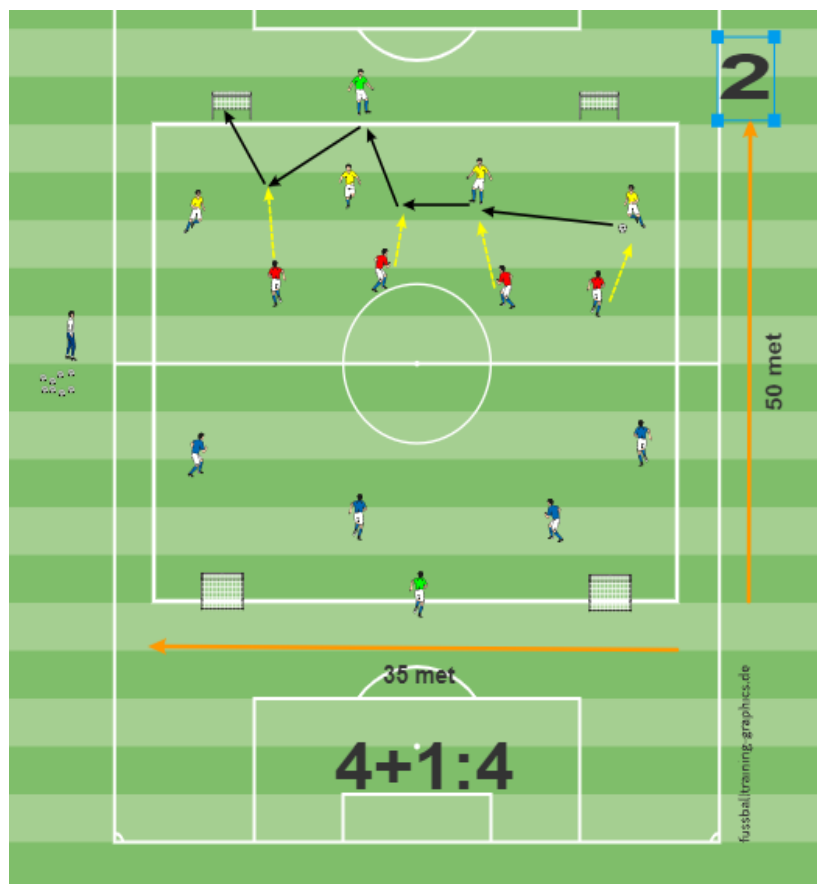
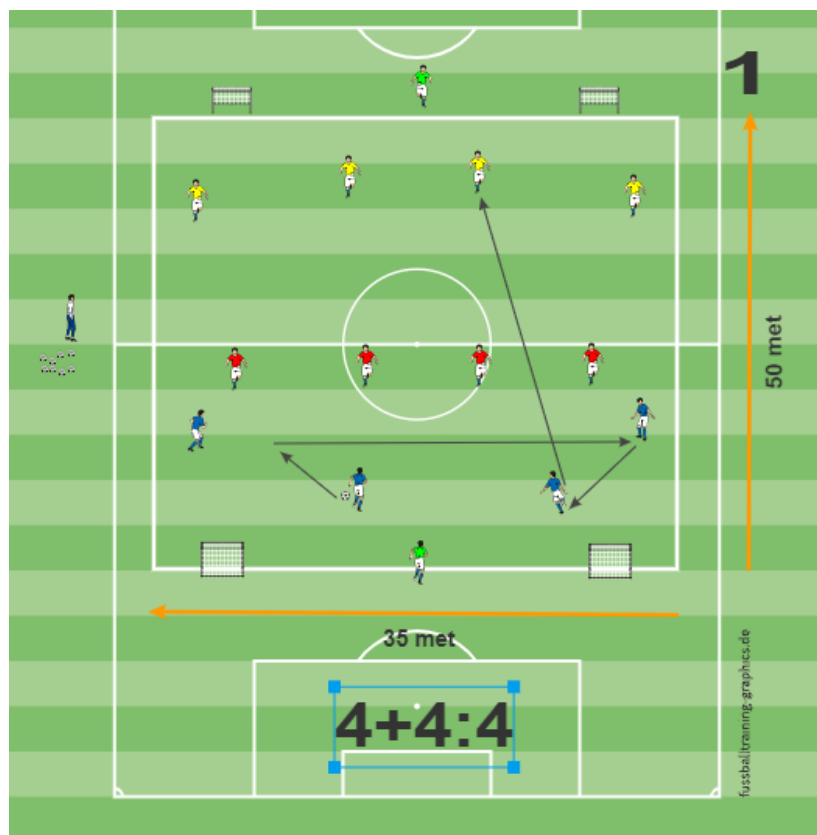
IGRA U OGRANIČENOM PROSTORU
50X35 metara , POSJED LOPTE 4+4:4,
TRANSFORMACIJA ODNOSNO
PRELAZAK IZ PL U PLP I OBRATNO U
SRAZMJERI 4+1:4-REALIZACIJA NA
JEDAN OD DVA PONUĐENA GOLA!

ZADACI:

U GORE NAVEDENOM OGRANIČENOM PROSTORU SE IGRA 4+4:4 (TRI BOJE), SA ZADATKOM DA SE ŠTO DUŽE LOPTA ZADRŽI U POSJEDU EKIPE KOJA JE IMA, SA OPTIMALNOM CIRKULACIJOM LOPTE, TAČNIM PASOM I PROIGRAVANJEM DRUGE EKIPE NA DRUGOJN POLOVINI TAČNIM DUBINSKIM PASOM. EKIPI KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA ZADATAK DA JEDNIM KOMPAKTNIM KRETANJEM I IZLASKOM NA IGRAČA SA LOPTOM ODUZME ISTU, NAKON TOGA EKIPI KOJA JE ODUZELA LOPTU VRŠI TRANSFORMACIJU PO ODUZETOJ LOPTI I MOMENTALNO IMA ZADATAK DA PROIGRA POMOĆNOG IGRAČA NA LINIJI IZMEĐU GOLOVA KOJI IZ PRVE VRAĆA JEDNOM OD SVOJIH SAIGRAČA KOJI SE NALAZE BLIZU JEDNOG OD DVA PONUĐENA GOLA I KOJI SE NALAZE U SITUACIJU DA UGROZE ISTE KRAJNJA REALIZACIJOM. NAKON ODRADENE TRANSFORMACIJE DOLAZI DO ZAMIJENE EKIPI, EKIPI KOJA JE PREDHODNO IZGUBILA LOPTU SAD SE NALAZI U CENTRALNOM DIJELU TERENA I SAD JE ONA TA KOJA SE NALAZI U PLP! ROTACIJA POMOĆNIH IGRAČA NA LINIJI IZMEĐU GOLOVA!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE-DUBINSKI PAS U KONTRA POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, PRITISAK NA IGRAČA SA LOPTOM I KOREKCIJA OSTALIH SAIGRAČA (ONEMOGUĆAVANJE LINIJE PASA), TRANSFORMACIJA PO OSVOJENOJ LOPTI, PRAVOVREMENI PAS NA POMOĆNOG IGRAČA I POVRTNA NA JEDNOG OD NAPADAČA-REALIZACIJA



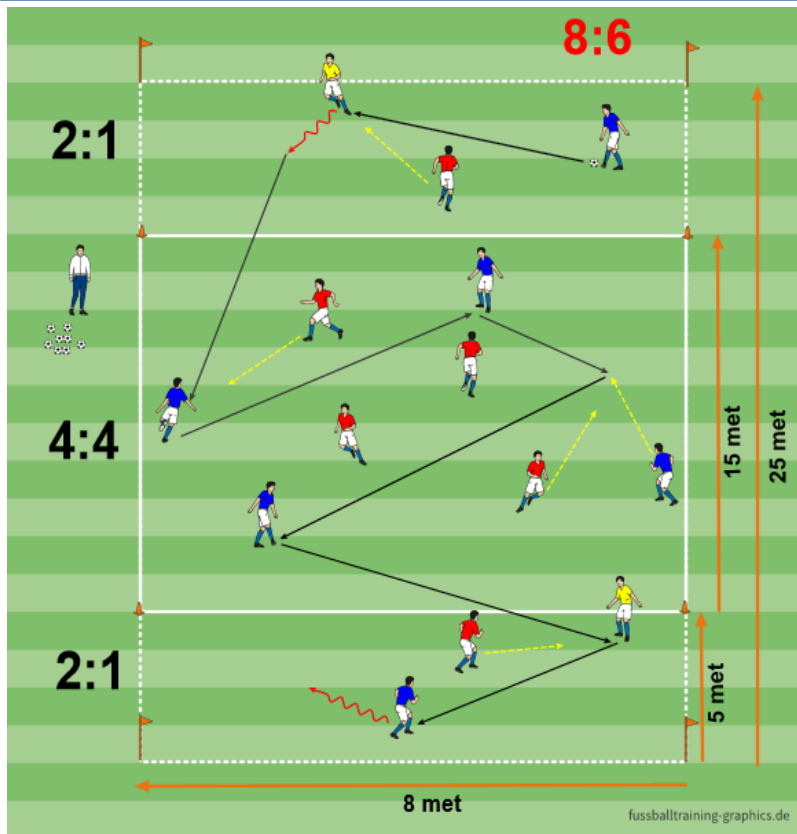
IGRA SE U OGRANIČENOM PROSTORU 25x8 metara U SRAZMEJERI 8:6, KOJE JE PODJELJENO U TRI POLJA, JEDNO CENTRALNO 15x8 metara, GDJE SE IGRA U SRAZMEJERI 2:1 I DVA KRAJNJA POLJA 15x8 metara GDJE SE IGRA 2:1!

ZADACI:

LOPTA UVIJEK KREĆE IZ JEDNOG OD DVA KRAJNJA POLJA GDJE SE IGRA 2:1 ODAKLE EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA I ZADATAK DA KROZ PAS IGRU (NAJMANJE DVA PASA) PRESELI LOPTU U CENTRALNO POLJE GDJE SE NASTAVLJA IGRA U SRAZMEJERI 4:4 ODAKLE PO MOGUĆNOSTI EKIPA KOJA IMA POSJED CIRKULACIJOM I TAČNOM PAS IGROM TREBA DA PROSLIJEDE LOPTU U NAREDNO KRAJNJE POLJE GDJE SE DALJE NASTAVLJA SA IGROM 2:1! EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA TREBA JEDNIM KOMPAKTNIM – GRUPNIM POMIJEANJEM DA ONEMOGUĆI TEČNU IGROU PROTIVNIKA I DOBRIM OSJEĆAJEM ZA PRESING NA IGRAČA SA LOPTOM ODUZME ISTU I PREDE U POSJED LOPTE, GDJE ĆE SAD ONA DIKTIRATI RITAM I TEMPO IGRE. TRAŽENI MOMENAT NA KOJI SE STAVLJA AKCENT JE POSJED LOPTE!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS IZ JEDNOG POLJA PREKO SREDIŠNJEG DO NAREDNOG (KRAJNJEG), POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, NUĐENJE IGRAČA EKIPE U POSJEDU LOPTE NA SARADNJU I KRETANJE U PRAZAN PROSTOR, OBAVEZNO PASOM RASTEREČIVATI I PRENOSITI IGROU!



IGRA VEZNIH IGRAČA U MANEVRU, DUBINSKI ZAVRŠNI PAS + REALIZACIJA!

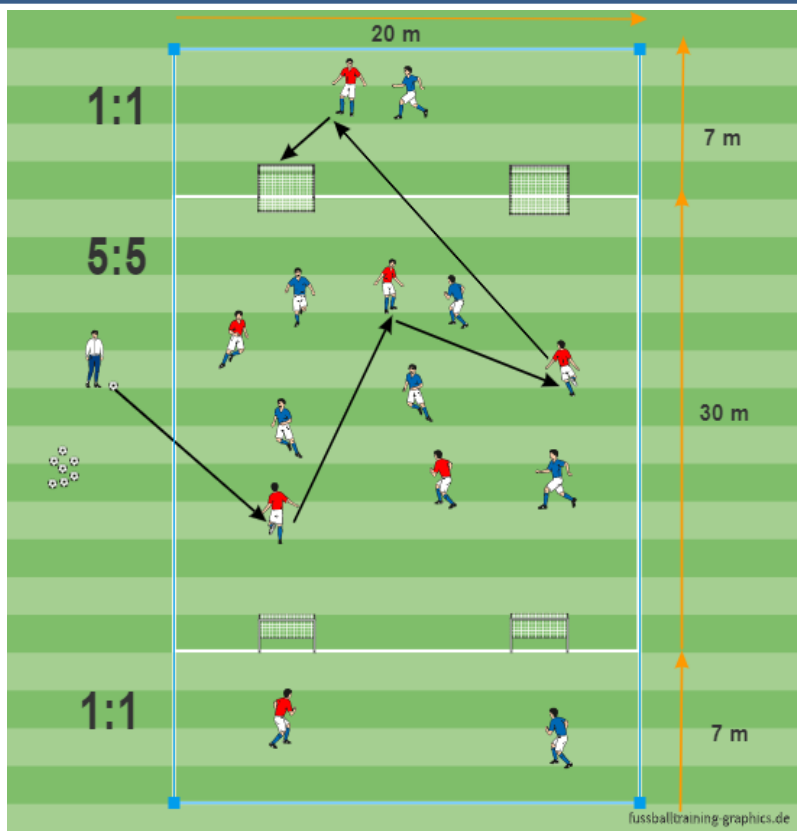
IGRA NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 44x20 metara, KOJE JE PODJELJENO U TRI POLJA: CENTRALNO 30x20 metara U KOJIMA SE IGRA U SRAZMEJERI 5:5 I DVA KRAJNJA POLJA 20x7 metara U KOJIMA SE IGRA U SRAZMEJERI 1:1!

ZADACI:

LOPTA UVIJEK KREĆE OD TRENERA KOJI JE PROIGRAVA JEDNOJ OD EKIPA U CENTRALNOM POLJU GDJE SE IGRA 5:5, EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZADATAK DA CIRKULACIJOM LOPTE I TAČNOM PAS IGROM (NAKON MINIMUM 5 PASOVA) KAD SE STEKNU USLOVI LOPTU DUBINSKIM PASOM PROSLIJEDE PREMA SVOM SAIGRAČU U JEDNO OD DVA KRAJNJA POLJA GDJE SE IGRA 1:1 TAKO ŠTO JE SAIGRAČ PREMA KOJEM JE UPUĆENA LOPTA U TOM POLJU DUŽAN DA IZ PRVE REALIZUJE AKCIJU ŠUTOM NA JEDAN OD DVA PONUĐENA GOLA U TOM POLJU. U KOLIKO NE DOĐE DO REALIZACIJE A NAPADAČ SAČUVA LOPTU U SVOMPOSJEDU ISTI IGRAČ IMA PRAVO DA JE OPET VRATI U SREDIŠNJE POLJE KA SVOJIM SAIGRAČIMA

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE DUBINSKIM PASOM U DRUGO POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, PO ZAHTEJUV MOŽE DA SE TRAŽI PL, TPOL! BRZO REŠENJE, BRZA REALIZACIJA, PRECIZNOST!



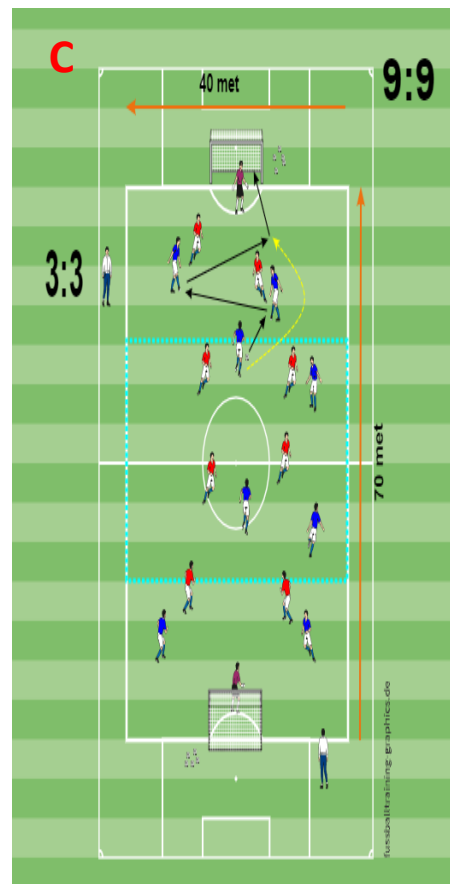
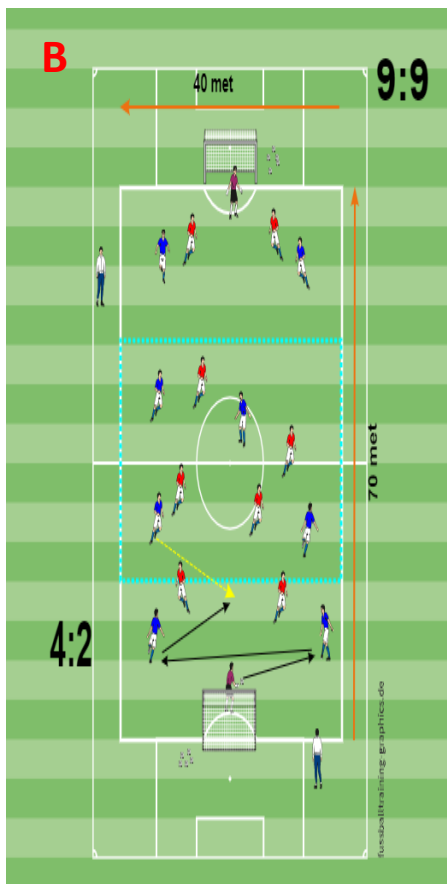
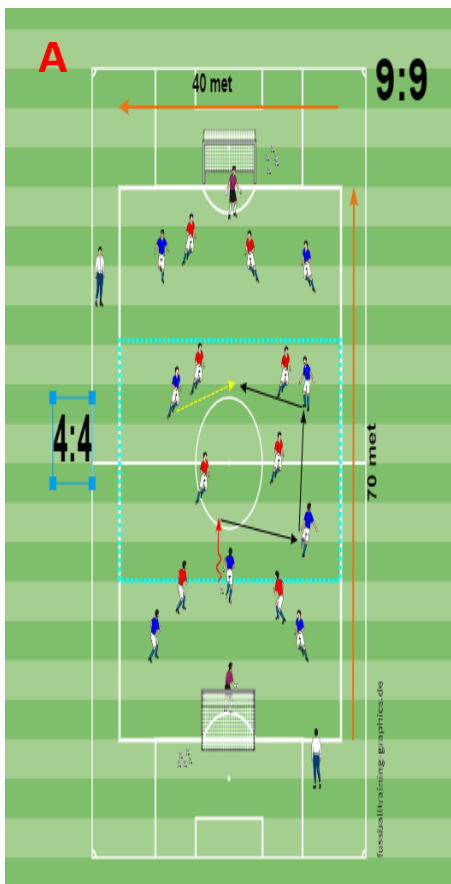
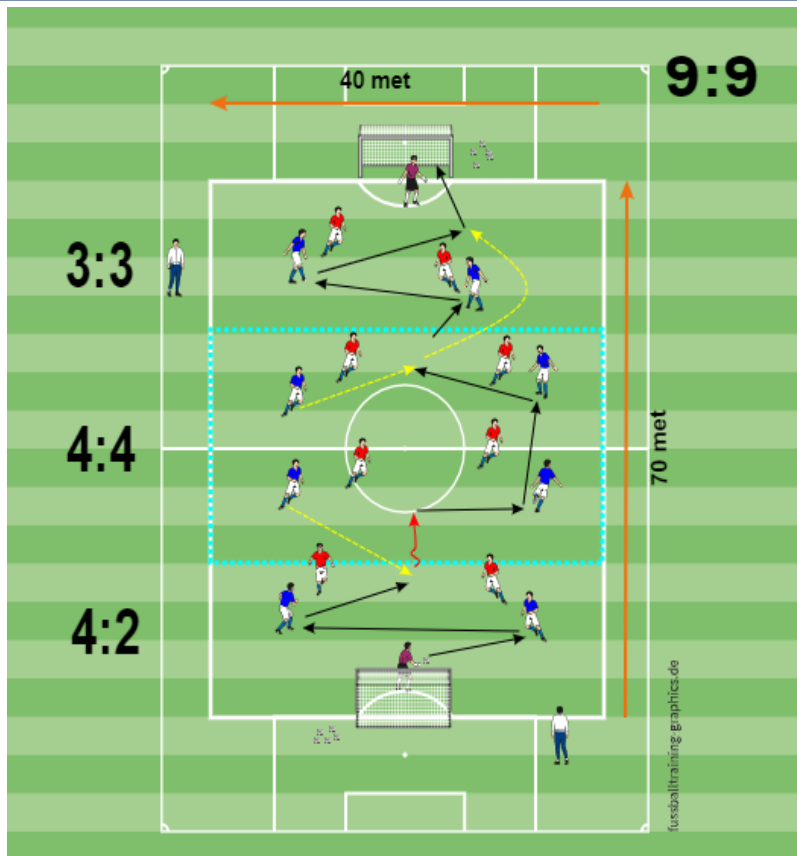
IGRA SE NA 2/3 TERENA, U OGRANIČENOM PROSTORU 70X40 metara, igra se u srazmjeri 9:9 U TRI OZNAČENA POLJA, DVA KRAJNJA I SREDIŠNJE!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE KREĆE OD SVOG GOLA U PRVOM POLJU GDJE SE ORGANIZUJE IGRA, OVDJE SE IGRA U SRAZMJERI 4:2 SA TIM ŠTO JEDAN IGRAČ (VEZNI) IZ SREDIŠNJEG POLJA ULAZI U POČETNO I PRAVI VIŠAK, NAKON ORGANIZACIJE IGRE LOPTA SE PRENOSI U SREDIŠNJE POLJE GDJE SE IGRA U SRAZMJERI 4:4 I IZGRAĐUJE NAPAD, NAKON POVRATKA VEZNOG IGRAČA IZ POČETNOG POLJA U SREDIŠNJE, NAKON ODIGRANIH PAR PASOVA KAD SE STEKNU USLOVI I SITUACIJA IGRAČ KOJI IZ SREDIŠNJEG POLJA UPUĆUJE PAS KA SVOJIM NAPADAČIMA U KRAJNJE POLJE IMA PRAVO DA PREĐE U ISTO GDJE SE VRŠI REALIZACIJA U SRAZMJERI 4:3+GOLMAN! NAKON ZAVRŠENE AKCIJE ILI IZGUBLJENE LOPTE, SAD EKIPA KOJA SE BRANILA IMA POSJED LOPTE I ONA ISTIM PRINCIPIJIMA ORGANIZUJE IGROU, IZGRAĐUJE NAPAD I REALIZUJE KROZ TRI OZNAŠENA POLJA!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE DUBINSKIM PASOM U DRUGO POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BEZ LOPTE, PO ZAHTJEVU MOŽE DA SE TRAŽI PL, TPOL! BRZO REŠENJE PO DUBINI ILI PO ŠIRINI (ZAVRŠNI PAS), BRZA REALIZACIJA!



VJEŽBA ZA PAS IGRU I SARADNJA SA VEZNIM IGRAČIMA U MANEVRU, PRENOS IGRE PO DUBINI PREKO CENTRALNOG VEZNOG IGRAČA!

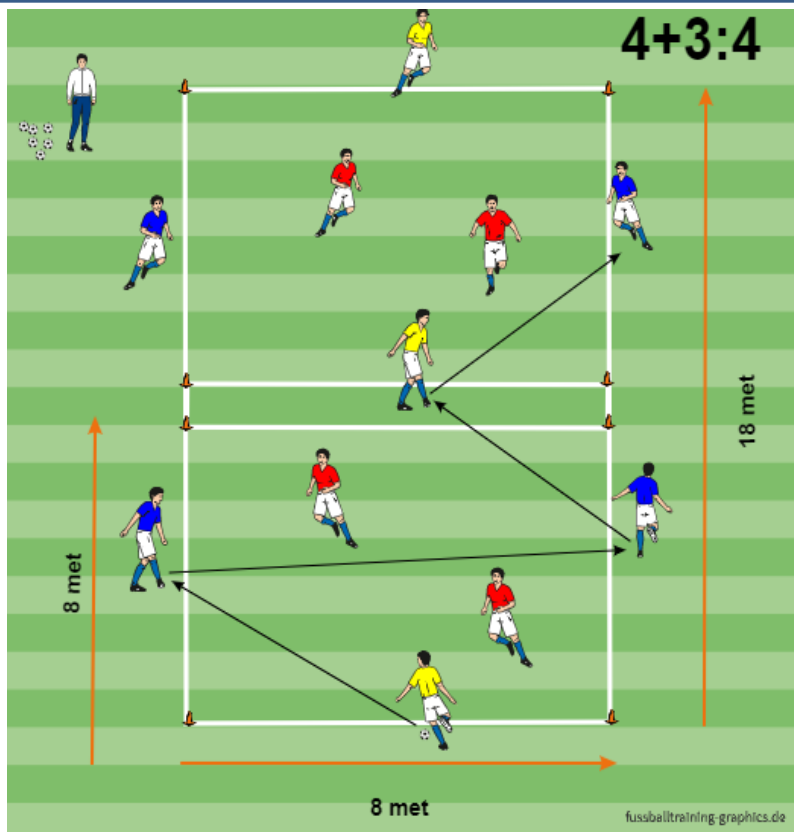
IGRA SE U OGRANIČENOM PROSTORU 18X8 met. KOJE JE PODIJELJENO U DVA POLJA 8X8 met. SA MANJIM CENTRALNIM POLJEM U KOJEM JE SAMO JEDAN IGRAČ, IGRA SE U SRAZMJERI 4+3:4, U SVAKOM POLJU SE IGRA U SRAZMJERI 2+2:2!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE NALAZI SE SA BOČNIH STRANA I IZVAN OGRANIČENOG PROSTORA, POMOĆNI IGRAČI SE NALAZE PO CENTRALI OGRANIČENOG PROSTORA I DOK EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA SE NALAZI UNUTAR TERENA, PO DVA U SVAKOM POLJU. EKIPA KOJA IMA PL IMA ZA ZADATAK DA KROZ PAS IGRU IZ JEDNOG DODIRA, JEDINO CENTRALNI IGRAČ IMA MOGUĆNOST DA PRENESE LOPTU U DRUGO POLJE UZ DVA DODIRA, IGRAČI KOJI SU UNUTAR POLJA SU U PLP I IMAJU ZADATAK DA BEZ KONTAKTA NAPADANJEM SAMO LINIJE PASA PROTIVNIČKIH IGRAČA ODUZMU LOPTU U TOM MINUTU DOLAZI DO TRANSFORMACIJE TAKO ŠTO EKIPA KOJA JE ODUZELA LOPTU SAD SE SELI PO BOKOVIMA TERENA DOK EKIPA KOJA JE IZGUBILA ULAZI U POLJE I ULOGE SE MIJENJAJU. KAD POMOĆNI IGRAČI IZGUBE LOPTU ULAZI EKIPA KOJA JE U PL, NAKON PLANIRANOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJE EKIPA.

CILJ:

TAČNA PAS IGRA IZ PRVE, PRENOS LOPTE U DRUGO POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE PO OSNOVNOJ LINIJI, STVARANJE ROMBA ZA PAS IGRU (TRANSFORMACIJA)! BRZO REŠENJE, ZNAČAJAN PAS IZMEĐU IGRAČA UNUTAR POLJA, NAPADANJE LINIJE PASA PROTIVNIČKIH IGRAČA!



VJEŽBA ZA PAS IGRU, SARADNJA SA VEZNIM IGRAČIMA, PRENOS TEŽIŠTA IGRE KROZ CENTRALNI DIO TERENA (ŠIRINA) + REALIZACIJA (TRANSFORMACIJA)!

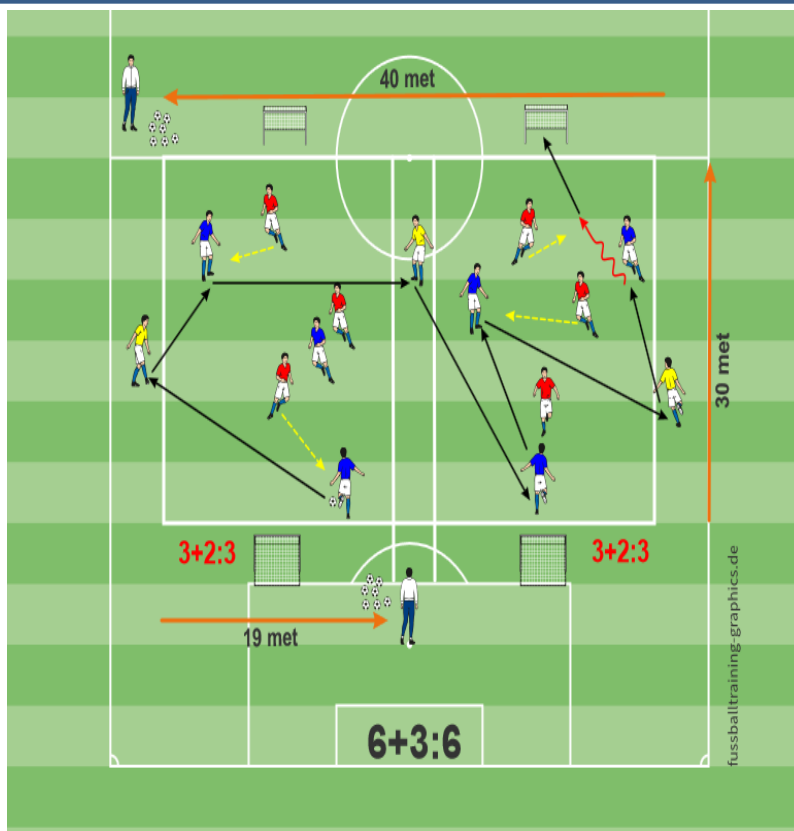
IGRA SE NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 40X30 metara U KOJEM SE IGRA 6+3:6, KOJE JE PODIJELJENO U DVA POLJA 30X18 metara I U SVAKOM SE IGRA 3+2:3 SA REALIZACIJOM NA DVA MALA GOLA!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZADATAK DA U OGRANIČENOM POLJU ZA IGRU U SRAZMJERI 3+2:2 KROZ PAS IGRU I CIRKULACIJU LOPTE UZ POMOĆ DŽOKERA PO BOKOVIMA I CENTRALI, POSTIGNU POGODAK NA MALI GOL, U KOLIKO IM JE TO ONEMOGUĆENO OD STRANE DRUGE EKIPA KOJA IGRA U PLP IMAJU PRAVO DA PREKO JEDNOG BOČNOG IGRAČA, KOJI SE NALAZI U CENTRALNOM PROSTORU IZMEĐU DVA POLJA, PRENESE LOPTU U DRUGO POLJE A SAMIM TIM I TEŽIŠTE I STVORE POVOLJNIJE USLOVE ZA POSTIZANJE POGOTKA ALI U DRUGOM POLJU U MOMENTU KAD EKIPA KOJA SE BRANI ODUZME LOPTU MOMENTALNO TA EKIPA PRELAZI U POSJED LOPTE I SAD ONA IMA ZADATAK DA POSTIGNE POGODAK. ZADATAK JE I TAJ DA SE ŠTO VIŠE KORISTE POMOĆNI IGRAČI!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, PRENOS LOPTE U DRUGO POLJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE BOČNIH IGRAČA PO OSNOVNOJ LINIJI, STVARANJE TROUGLA ILI ROMBA ZA PAS IGRU U POLJU, REALIZACIJA NA MALI GOL! BRZO REŠENJE, ZNAČAJAN PAS IZMEĐU IGRAČA UNUTAR POLJA, PRESING NA IGRAČA SA LOPTOM, NAPADANJE LINIJE PASA PROTIVNIČKIH IGRAČA - KOREKCIJA-TRANSFORMACIJA PO ODUZETOJ LOPTI.



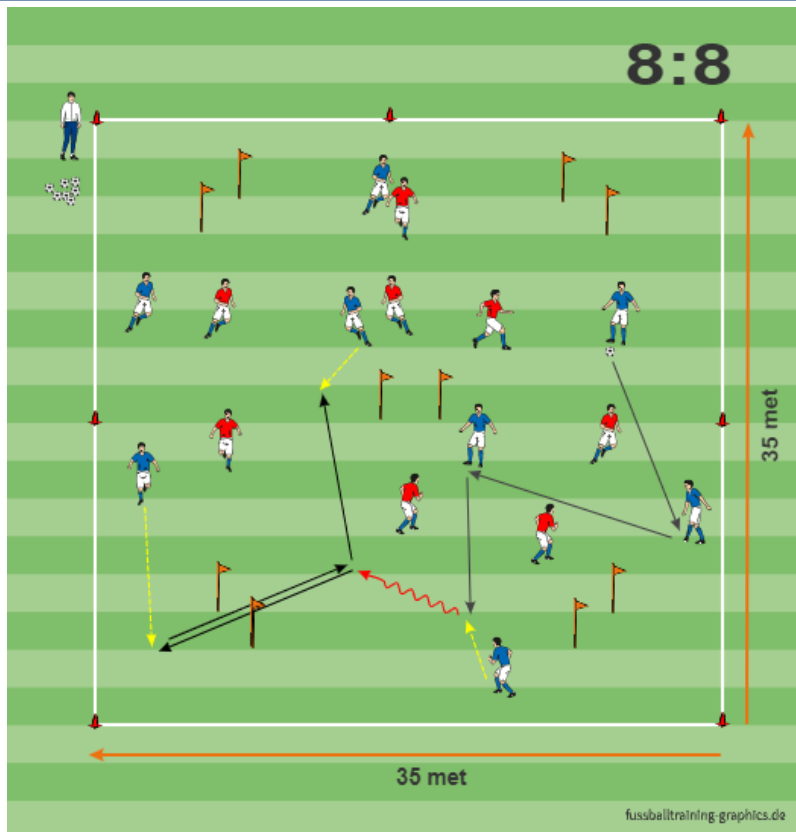
IGRA SE NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU 35X35 metara, U SRAZMJERI 8:8 SA PONUĐENIH 5 KOORDINATA (GOLOVA) KROZ KOJU MORA DA SE OBAVI POVRATNA PAS FORMA!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK DA KROZ CIRKULACIJU LOPTE I SARADNIJU ŠTO VIŠE ZADRŠE LOPTU U SVOM POSJEDU I DA ŠTO VIŠE PUTA DOĐU KROZ IGRU U SITUACIJU DA ODIGRAJU PAS FORMU (POVRATNI PAS) KROZ OZNAČENE KOORDINATE UNUTAR POLJA (OD KOJIH SE ČETIRI OD NJIH NALAZE PO UGLOVIMA OZNAČENOG POLJA DOK JEDNA SE NALAZI PO CENTRALI). SVAKA PAS FORMA U OBLIKU POVRATNOG PASA KROZ VEĆ POMENUTE KOORDINATE ZNAČI POEN ZA EKIPU SA POSJEDOM LOPTE. EKIPA KOJA JE U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA ZA ZADATAK DA JEDNOM KOMPAKTNOM GRUPOM I STALNIM PRESINGOMA KAKO NA IGRAČA SA LOPTOM TAKO I NA NJEGOVE SAIGRAČE U BLIZINI ODUZME ISTU I PREDE U POSJED LOPTE. IGRA SE U SRAZMJERI 8:8, EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE DRŽI RASTOJANJE I ŠIRINU ZA ŠTO LAKŠE ČUVANJE LOPTE!

POENTA:

TAČNA I BRZA CIRKULACIJA LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE I NJOVOVO NUĐENJE U IZA OZNAČENIH KOORDINATA PO ŠIRINI NA POVRATNU PAS FORMU, STVARANJE TROUGLA ZA PAS IGRU, PL!



PAS IGRA I SARADNJA VEZNIH IGRAČA, PRENOS LOPTE PO CENTRALI, ŠIRENJE IGRE!

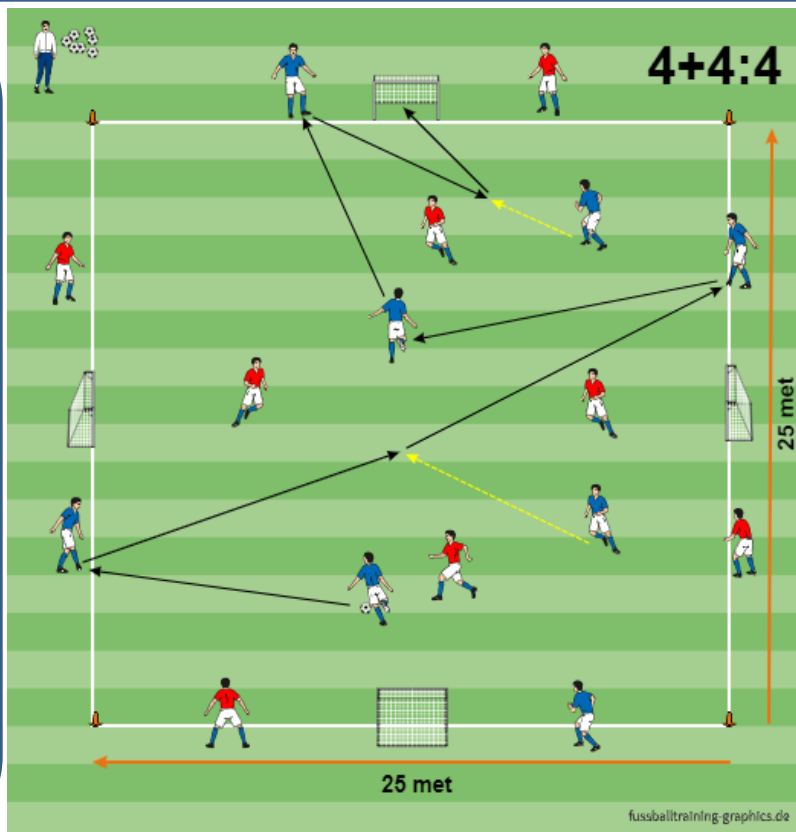
IGRA SE U OGRANIČENOM PROSTORU 25X25 met. U SRAZMJERI 4+4:4, SA MOGUĆNOŠĆU REALIZACIJE NA JEDAN OD ČETIRI PONUĐENA GOLIĆA!

ZADACI:

EKIPA U POSJEDU LOPTE IMA ZA ZADATAK DA KROZ TAČNU I BRZU PAS IGRU DOĐE U SITUACIJU DA POENTIRA NA JEDAN OD PONUĐENA ČETIRI GOLIĆA (SARADNJA VEZNIH IGRAČA I PRENOS LOPTE KROZ CENTRALNI DIO POLJA), EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA 4 POMOĆNA IGRAČA VAN OKVIRA OGRANIČENOG POLJA ZA IGRU KOJE MOŽE DA ISKORISTI U SVAKOM MOMENTU U ZAVISNOSTI OD POZICIJE I ŠANSE. EKIPA KOJA IGRA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA IMA ZA ZADATAK DA ODUZME LOPTU A UJEDNO DA SPRIJEČI POSTIZANJE POGOTKA PROTIVNIČKE EKIPE (ZADATAK JE DA SVAKI IGRAČ OD EKIPE KOJA IGRA U DEFANZIVI ČUVA PO JEDAN GOL A UJEDNO MOTRI NA PROTIVNIČKOG NAJBЛИŽEG IGRAČA). PO ODUZETOJ LOPTI ULOGE SE MIJENJAJU! NAKON PREDVIĐENOG VREMENA ZA IGRU DOLAZI DO ROTACIJE EKIPE. EKIPA KOJA JE UNUTAR POLJA I IMA PL IMA MAKSIMUM DVA DODIRA DOK POMOĆNI IGRAČI LOPTU MORAJU DA ODIGRAVAJU IZ PRVE (JEDAN DODIR)!

POENTA:

TAČAN I PRECIZAN PAS ZA OPTIMALNU CIRKULACIJU LOPTE, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, POLOŽAJ TIJELA PRIMOPREDAJE (GARD), BRZO DODNOŠENJE ODLUKA I BRZA REŠENJA, KORIŠĆENJE POMOĆNIH IGRAČA, PRITISAK NA IGRAČA SA LOPTOM, KOREKCIJA I ČUVANJE GOLA!



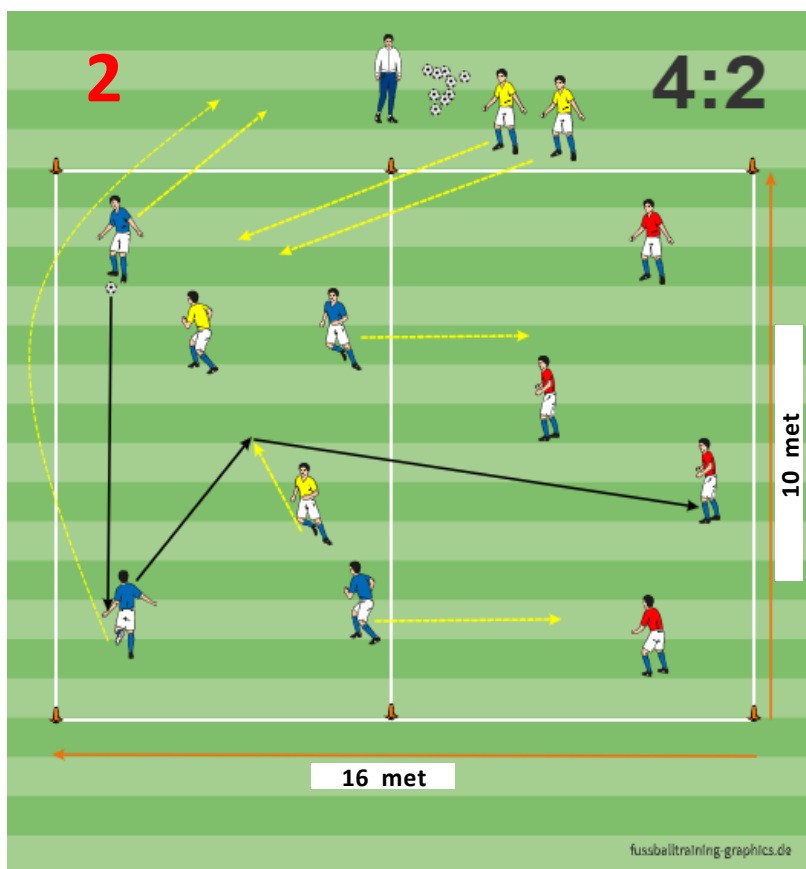
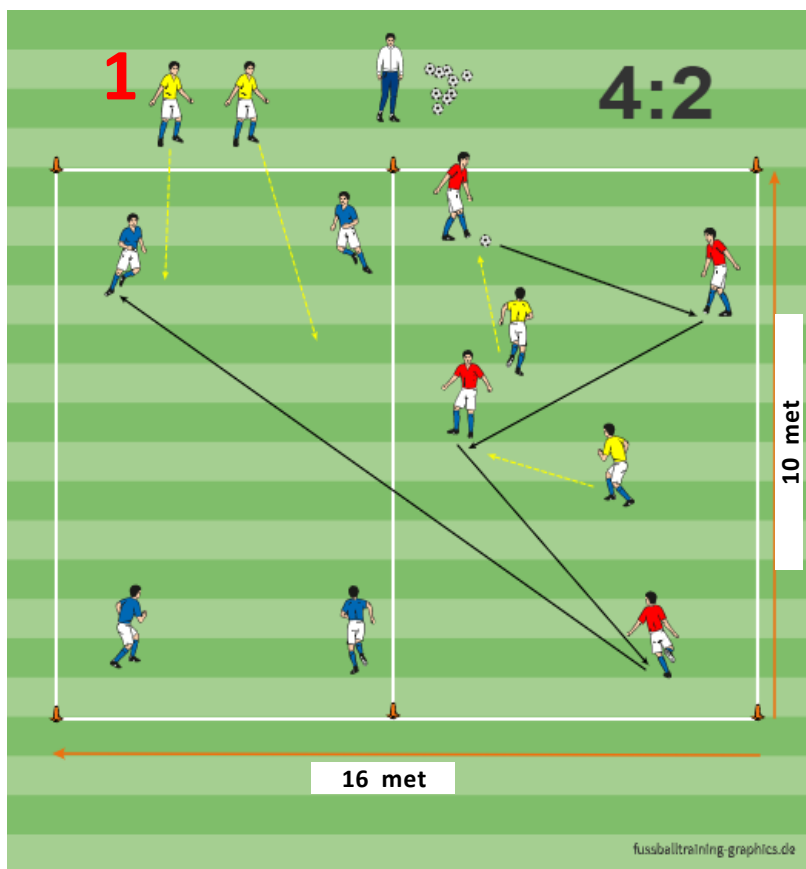
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 16X8 metara, KOJE JE PODJELJENO U DVA POLJA 8X8 metara, I U SVAKOM POLJU SE IGRA 4:2!

ZADACI:

EKIPA OD 4 IGRAČA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK DA U OGRANIČENOM POLJU KROZ TAČNU PAS IGRU, CIRKULACIJU LOPTE SAČUVA ISTU ŠTO DUŽE U SVOM POSJEDU, NAKON 4-5 ODIGRANIH PASOVA STIČE SE USLOV DA SE LOPTA PRESELI U DRUGO POLJE KA DRUGOJ EKIPI KOJA U TOM MOMENTU PREUZIMA POSJED LOPTE.ŠTO SE TIČE EKIPE KOJA IGRA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA PO DVA IGRAČA IZ TE EKIPE SU ZADUŽENA ZA PRESING U PO JEDNO POLJE, DOK DVOJICA PRESINGOM I KOREKCIJOM POKUŠAVAJU DA ODUZMU LOPTU U JEDNO POLJE DRUGA DVOJICA ČEKAJU IZVAN DRUGOG POLJA DA SE LOPTA PRESELI U ISTO NAKON ČEGA SE ONI AKTIVIRAJU.U MOMENTU KAD DVOJICA IZ EKIPE KOJA IGRA U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA ODUZMU LOPTU IMAJU ZA ZADATAK DA JE SIGURO PRESELE U DRUGO POLJE EKIPI KOJA JE OČEKUJE.U TOM TRENTUKU EKIPI KOJA JE IZGUBILA POSJED LOPTE MOMENTALNO SE DIJELI NA PO DVA IGRAČA, DVOJICA MOMENTALNO KREĆU ZA LOPATOM U DRUGO POLJE DA JE ODUZMU, DRUGA DVOJICA IZLAZE IZ POLJA , DOK EKIPI KOJA JE BILA U POSJED LOPTE PROTIVNIKA SAD SE OKUPLJA U POLJE U KOJEM SU ODUZELI LOPTU I OČEKUJU DALJU IGRO I PAS IZ SUPROTNOG POLJA KAKO BI NASTAVILI DA IGRAJU U POSJEDU LOPTE!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA U POSJEDU LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, TAČNA I PRECIZNA PRENOSNA LOPTA U DRUGO POLJE, TRANSFORMACIJA IZ PL U PLP I IZ PLP U PL, EKSPLOZIVNOST I PRESING NA IGRAČA SA LOPATOM U POSJEDU LOPTE PROTIVNIKA, IGRA POD PRITISKOM U PL, KOREKCIJA U PLP!



13. IGRA U OFANZIVI (NAPAD)

Pod ofanzivnom filozofijom igre podrazumjeva se igra u:

1. Posjedu lopte (PL);
2. Transformacija po osvojenoj lopti (TPOL).

Principi igre u momentu posjeda lopte (PL) su:

- Dobra zaposjednutost terena;
- Kreiranje prostora za sebe i za saigrače;
- Optimalna brzina cirkulacije lopte;
- Odgovarajući tempo igre;
- Saradnja između i unutar linija tima;
- Komunikacija.

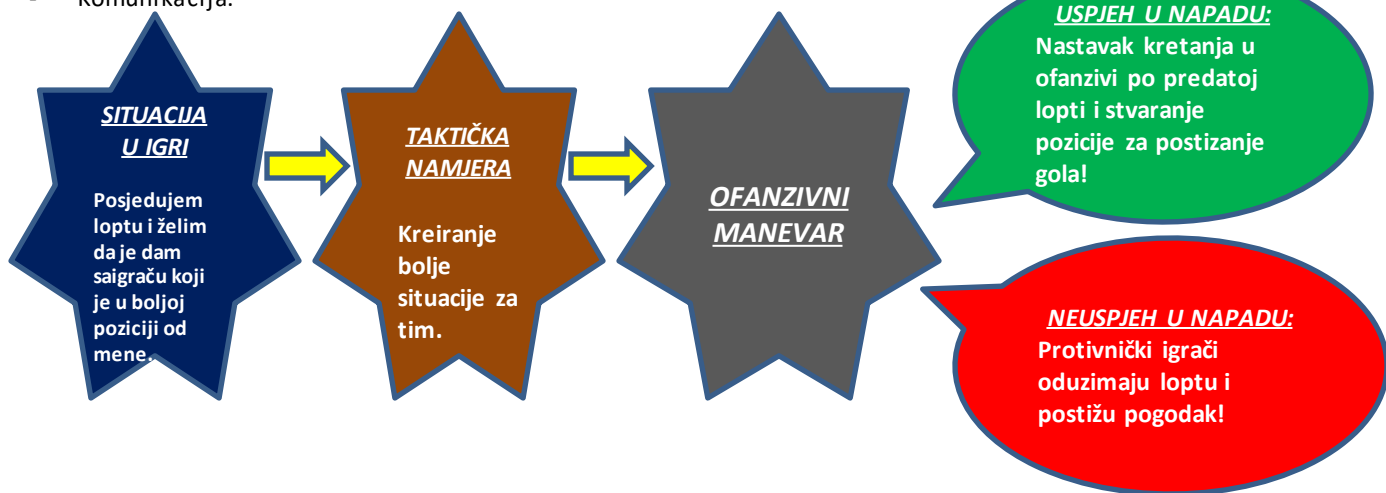
-Izgradnja napada;
-Kreiranje šansi;
-Postizanje pogodaka.



Principi igre u momentu transformacije po osvojenoj lopti (TPOL) su:

- Brz šut na gol u koliko se nalazimo blizu protivničkog gola;
- Izlazak igrača ispred lopte;
- Otvaranje;
- Odigravanje brzog dubinskog pasa kako bi se iskoristila dezorganizacija u odbrani protivnika;
- Osiguranje lopte i njeno zadržavanje dok se ne steknu preduslovi za prodor;
- Komunikacija.

-Kontranapad;
-Dubinski završni pas;
-Postizanje pogodaka.



Pod unapređenjem i uspostavljenjem efikasnog napada i ofanzivne taktike time podrazumjeva se:

- Ofanzivni igrač u čijem je posjedu lopta, brzo izvodi dribling na protivničkog igrača u situaciju 1:1, pokušava da ga pređe sa namjerom da završi kompletan manevar i akciju šutem na gol;
- Ofanzivni igrač čeka protivnika sa namjerom da zadrži loptu gdje uz pomoć saigrača i jednim kombinovanim napadom se traži rešenje za postizanje pogodaka u zavisnosti od novonastale situacije;
- Ofanzivni igrač se nudi na saradnju svom saigraču u ofanzivnom napadu (kombinovanom napadu ili kontranapadu) u cilju proigravanja (povratna lopta, dupli pas i pas na trećeg igrača) ili tkz. asistencije u vidu završnog pasa.

Djelovi ofanzivne igre (napada) su:

1. Priprema napada koja počinje u trenutku oduzimanja lopte od protivnika, kad se iz faze odbrane prelazi u fazu napada, nezavisno od dijela terena gdje se ista nalazi. Priprema napada najčešće se realizuje na sopstvenoj polovini terena i može nastati kao proizvod individualne akcije ili saradnje dva ili više igrača.
2. Srednji dio napada je od presudnog značaja ako se sprovodi kontinuirani napad jer je u tim slučajevima priprema u sredini terena nezaobilazna da bi se ušlo u završnicu i realizaciju. U ovom dijelu napada vezni igrači imaju ključnu ulogu gdje njihova kvaliteta dolazi do izražaja.
3. Završnica napada (realizacija) predstavlja najznačajniji dio napada a ujedno i čitave fudbalske igre. Završnica se može sprovesti kroz centralni dio terena (završni dubinski pas) ili preko bokova (širina-završni pas centaršut).

14. OFANZIVNA TAKTIKA

Ofanzivna taktika po definiciji predstavlja elemente alata ofanzivnog tima u savladavanju protivničke ekipe, u zavisnosti od defanzivne vještine istog. Kao što se odbrambeni igrači u defanzivi fokusiraju na protivničke igrače i mjesto lopte u defanzivnoj zoni (kao i na druge okolnosti u blizini istog), tako i napadači u ofanzivi se usredsređuju na mjesto lopte ali i na opštu situaciju u odbrani protivničke ekipe sa kojom se srijeću. Napadački manevar sprovodi se na dobro iskoordinisan i isplaniran način vođen već umišljenom i istreniranom taktikom. Primjeri timske akcije u napadu predstavljaju djelove ofanzivne taktike koje se sastoje iz mnoštva dodavanja (pasova), zadržavanja lopte, prenosnih lopti, dubinskih – završnih pasova.

U savremenom fudbalu u sredstva kojima se sprovodi napad spadaju:

- Kontranapad;
- Brzi napad;
- Kombinovani napad.

Kontranapad je vrsta napada koji se sprovodi istog trenutka kada je protivnički napad zaustavljen. On se može sprovoditi protiv neformirane zadnje linije odbrane blizu protivničkog gola ili neformirane prednje linije odbrane malo dalje od protivničkog gola. Kad je transmisija lopte brza u našoj igri to predstavlja i najboljeg saigrača u našem kontranapadu. Brzina donošenja odluka (rešenja) i iznenađenje su najbolje karakteristike ovakvog napada. Za ovakvu vrstu kontranapada u našim redovima moramo imati prefinjeno obučene tehničko-taktičke igrače. Igra kontranapada se uglavnom oslanja na igu 1:1, 2:2, 3:2!

Kontranapad je radnja koja može biti:

1. Individualna (stvoren iz presinga i završnog pasa po oduzetoj lopti, igra 1:1);
2. Grupna (2,3,4 i više igrača);
3. Spontana (greška protivnika);
4. Organizovana (planska priprema).

Brzi napad se razlikuje od kontranapada samo po većem broju učesnika u napadu, odnosno po broju dodavanja (pasova) u završnici. U ovakvim situacijama lopta se brzim dodavanjem premješta iz zone odbrane u zonu napada dok se napad završava sa što manjim brojem igrača. Brz napad se organizuje protiv formirane zadnje linije odbrane i neformirane prednje linije odbrane. U većini slučajeva ovakav napad se formira oko centra terena na određenoj udaljenosti od protivničkog gola.

Kombinovani napad karakterišu:

1. Sporija organizacija;
2. Veći broj učesnika;
3. Predaja lopte na kraćim rastojanjima (igra kratkih i brzih pasova).

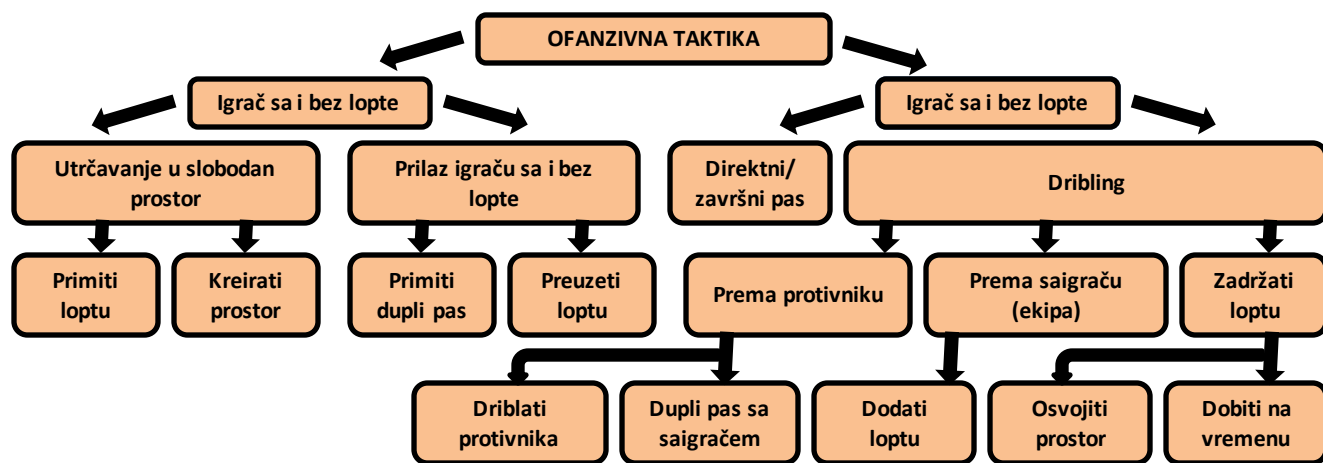
Kombinovani napad se sprovodi kad je protivnik brojčano nadmoćan, kad je odbrana protivnika brža, kad u napadu nemamo izrazito brzih napadača. Osnovni smisao kombinovanog napada je taj da se oslanja na tehničke sposobnosti igrača i na dobre šutere što u blizini protivničkog gola, što sa distance. Ovaj napad se vodi protiv formirane zadnje linije odbrane kao i protiv formirane prednje linije odbrane. Uspješnost napada u velikoj mjeri zavisí od kvaliteta napadača (te-ta obučenost i fizičke predispozicije), klase igrača u veznom redu (maštovitost, kreativnost i rizik iznenađenja), situacije na terenu (kad i gdje dolazimo do lopte) i postavke igrača naše ekipe (odnos sistema i planske pripreme napada). Da bi napad bio djelotvoran i učinkovit on mora istovremeno da bude brz, jednostavan, agresivan, zavaravajući, organizovan (planiran) i sa promjenom ritma. Jedan od preduslova formiranja dobrog napada jeste kvalitetno kretanje ofanzivnih igrača u protivničkoj defanzivnoj zoni što prodradumjeva kretanje između linija tima protivnika gdje im tehničko-taktičko znanje omogućava da prekinu pas protivničke ekipe ili preuzmu loptu i momentalno dođu u kontakt sa protivničkim odbrambenim igračima. Promjena smjera i ritma je glavni elemenat napada gdje će kvalitetan napadač primjetiti otvoreni i prazan prostor i krenuti prema istom kreirajući tako priliku za sebe i svoj tim. Nikako se ne smije zanemariti ofanzivna taktika koja se bazira kako na širini tako i na dubini razmjene pasova u pokretu. Pasovi se mogu nastaviti sve do momenta dok napadači ne steknu pozicionu prednost u odnosu nad protivničkim defanzivnim igračima. Jedna od vidova ofanzivne taktike jeste i promjena ritma (tempa) igre u fazi napada gdje ekipa ima za cilj da pas igrom utiša odbranu protivnika a onda kroz par značajnih i brzih pasova krenu u ofanzivnu prednost. Jedan od veoma čestih situacija u ofanzivi jeste kad su svi ofanzivni igrači pokriveni od strane protivničke ekipe, u tim momentima većinom vezni igrači bi trebalo da vrše prevagu na način što će određenim driblingom na određenom dijelu terena i prelsakom protivničkog igrača, stvoriti višak u igri svog tima i tako doći u povoljnu situaciju, gdje će povlačenjem ostalih defanzivnih igrača protivničke ekipe, napadači imati više prostora za ubojit napad i realizaciju.



15. PREDNOSTI SISTEMA 1-4-2-3-1 U FAZI NAPADA

- Bočni igrači zadnje linije (bekovi) mogu postati vezni pa čak i napadači, kretanjem iz drugog plana i prelivanjem krilnih igrača po boku;
- Ovaj sistem omogućava dobru distribuciju lopte (u momentu PL) iz zadnje linije prema dvojici zadnjih veznih igrača;
- Širenjem igrača sa obje strane (bekovi i krilni napadači), oslobađa se veći prostor veznim igračima u sredini;
- U mnogim situacijama ovaj sistem omogućava priključak jednog zadnjeg veznog igrača iz drugog plana prema naprijed (stvaranje viška);
- Ovaj sistem u fazi napada pruža mogućnosti preformacije u 4-3-3 ili 3-4-3 (teško branjivo za protivničku ekipu u defanzivi);
- Pruža prostor za dosta bočnih prodora što krilnih napadača, što bekova (prelivanje), što uslovljava mnoštvom centaršuteva;
- U ovakvoj formaciji povlačenjem špic stvara sebi prostor za završni pas i upošljavanje krilnih igrača.

Grafikon ofanzivne taktike (PL; TPOL):



NAPAD I REALIZACIJA KAO SVRHA FUDBALSKE IGRE I FAZE ZASTUPLJENOSTI NA DJELOVIMA TERENA!



SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA (DUBINA + ŠIRINA) IGRA 5:5, 1:1

IGRA U OGRANIČENOM PROSTORU 35 X 50 m,
VJEŽBA SE ODVIJA U TRI POLJA, DVA BOČNA POLJA
10 X 35 metara GDJE SE IGRA 1:1 I CENTRALNO
POLJE 30X 35 metara GDJE SE IGRA 5:5.

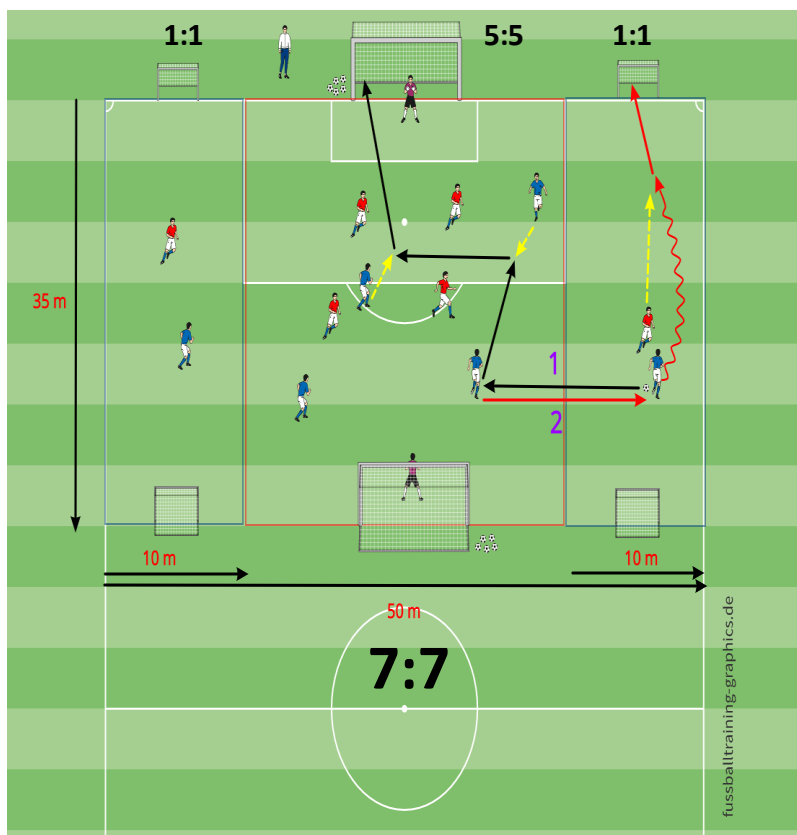
ZADACI SU:

ŠTO SE TIČE CENTRALNOG POLJA I IGRE 5:5, BRZA
PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, MAKSIMALNO DVA
DODIRA, KRETANJE BEZ LOPTE, BRZA REŠENJA, PAS
U BOČNO POLJE (SARADNJA SA IGRAČEM IZ
BOČNOG POLJA) ZAVRŠNI PAS (DUBINSKI) +
REALIZACIJA;

ŠTO SE TIČE IGRE U DVA BOČNA POLJA ONA SE
ZASNIVA NA IGRI 1:1 SA MOGUĆNOŠĆU REALIZACIJE
NA DVA MALA GOLA PO BOKOVIMA ILI SARADNJA
SA IGRAČIMA IZ CENTRALNOG POLJA U VIDU
DUBINSKOG PASA ILI CENTARŠUTA!

POENTA:

TOKOM VJEŽBE VODITI RAČUNA O POLOŽAJU TIJELA
(GARDU) PRIJEDAJE, PERIFERNOM
POGLEDU, RASPOREDU IGRAČA U CENTRALNOM
POLJU I KRETANJU I NUĐENJU IGRAČA U DVA
BOČNA POLJA, MOGUĆNOST PROMJENE STRANE
PRENOSNOM LOPTOM, OVOM IGROM SE
POBOLJŠAVA SARADNJA VEZNIH IGRAČA I
NAPADAČA (KAKO CENTRALNIH TAKO I KRILNIH!)



VJEŽBA ZA REALIZACIJU – IGRA U SKRAĆENOM PROSTORU 2+1:2+1
SARADNJA, PAS IGRA, IGRA POD PRITISKOM I REALIZACIJA!

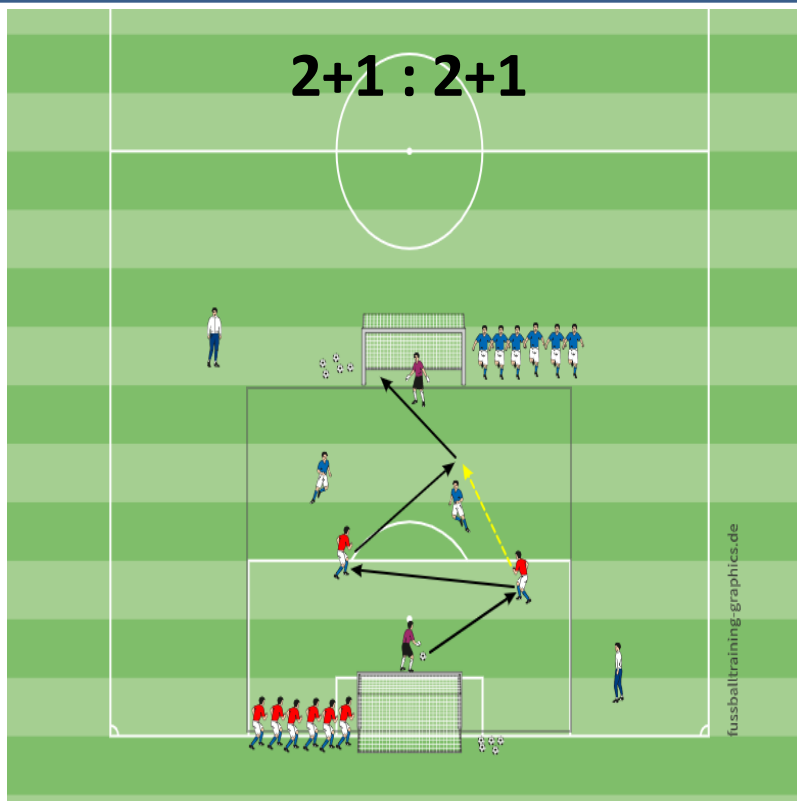
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU DVA
ŠESNAESTERCA (30X35 metara), IGRA 2:2 POD
PRITISKOM I REALIZACIJA!

ZADACI:

ZAHTJEVNA IGRA U OGRANIČENOM PROSTORU U
SRAZMJERI 2:2 NA DVA GOLA. U POSJEDU LOPTE SE
TRAŽI BRZO REŠENJE, TAČAN I PRECIZAN PAS,
SARADNJA DVA IGRAČA, NASTAVAK KRETANJA
NAKON ODIGRANE LOPTE, PAS-DUPLI PAS (DUBINA,
ŠIRINA) I BRZA REALIZACIJA, U POSJEDU LOPTE
PROTIVNIKA SE TRAŽI KONSTANTAN PRITISAK NA
PROTIVNIČKOG IGRAČA KAKO SA LOPTOM TAKO I
NA IGRAČA BEZ LOPTE, KOREKCIJA, UDVAJANJE,
BITNE TRANSFORMACIJE KAKO PO IZGUBLJENOJ
TAKO I PO ODUZETOJ LOPTI. IGRA MOŽE TRAJATI OD
JEDNOG MINUTA DO MINUT I TRIDESET SEKUNDI
NAKON ČEGA SE PAROVI MIJENJAJU. ZAHTJEVA SE
KONSTANTNI VISOK TEMPO AKTIVNE IGRE!

POENTA:

CIRKULACIJA LOPTE, TAČNA PAS IGRA (PAS-DUPLI
PAS), KRETANJE NAKON ODIGRANOG PASA,
POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, OSJEĆAJ ZA
SLOBODAN PROSTOR, BRZO RAZMIŠLJANJE I
KREACIJA IGRE NA MALOM PROSTORU,
KONCENTRACIJA PRIJEDAJE.



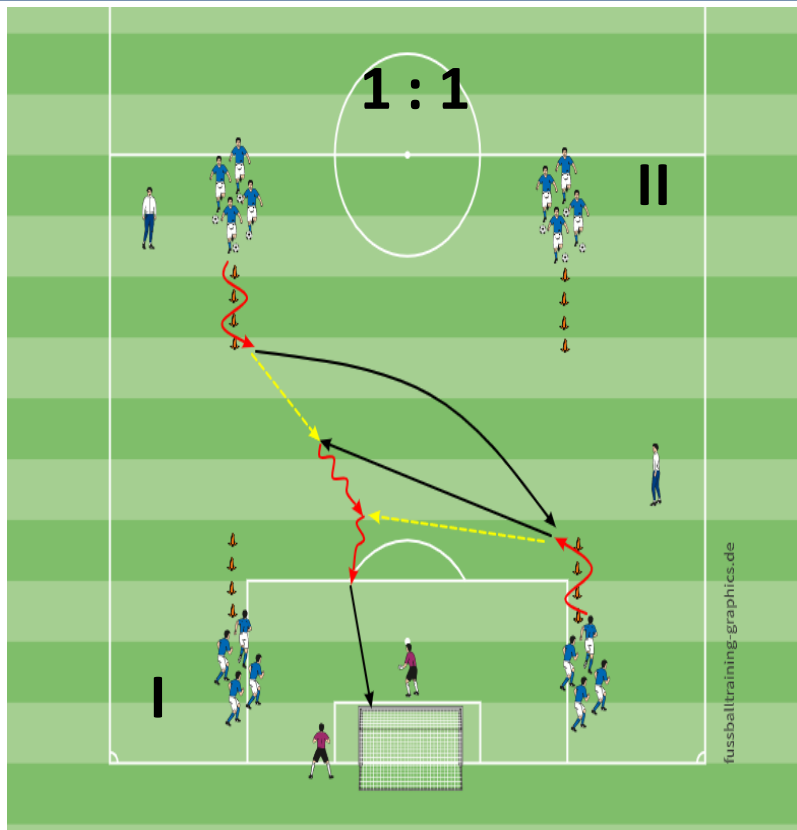
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA, IGRA 1:1, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U GRUPAMA, SVAKA GRUPA SE SASTOJI OD DVIJE STANICE, SA JEDNE STANICE KREĆE NAPADAČ SA LOPTOM KROZ SLALOM DOK SA KONTRA STRANE U ISTOM MOMENTU KREĆE ODBRAMBENI IGRAČ KROZ KOORDINACIJU (BEKOVSKI PLES), NAKON IZLASKA OBA IGRAČA IZ STANICA NAPADAČ UPUĆUJE LOPTU NA GLAVU ODBRAMBENOG IGRAČA KOJI SPUŠTA ISTU NAPADAČU KOJI JE U POKRETU, NAKON TOGA KREĆE IGRA 1:1, BRZA REAKCIJA, DRIBLING I REALIZACIJA ZA NAPADAČE, DOK ODBRAMBENI MORAJU DA OSJETE MOMENAT KAD TREBA NAPASTI IGRAČA SA LOPTOM I ONEMOGUĆITI MU ŠUT NA GOL I REALIZACIJU. KONSTANTNO MIJENJANJE STRANA (SA LJEVE NA DESNU I OBRATNO POSLIJE SVAKE ZAVRŠENE AKCIJE)!

POENTA:

ISPRAVNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE KROZ STANICU, ISPRAVNA TEHNIKA RADA BEZ LOPTE KROZ STANICU, PRECIZAN CENTARŠUT I ISPRAVAN UDARAC GLAVOM, NAJKRAĆI PUT SA LOPTOM PREMA GOLU, POLOŽAJ TJELA (GARD) ODBRAMBENOG IGRAČA (OPREZ JAČE NOGE), KONTAKT IGRA, REALIZACIJA!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU – IGRA 1:1, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST (STARTNA BRZINA), BRZA ZAVRŠNICA!

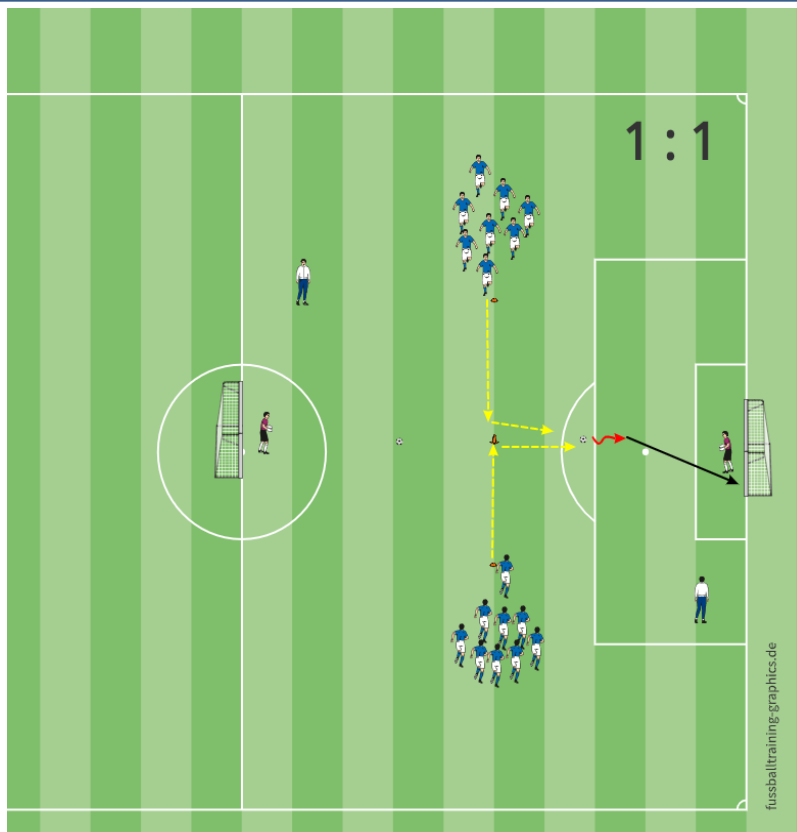
VJEŽBA SAE RADI NA ½ TERENA, IGRA 1:1, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE, PO IGRAČ IZ OBIJE GRUPE ISTOVREMENO IZLAZE DO SREDIŠNJEG ČUNJA GDJE U SITNOM SKIPU OČEKUJU ZNAK TRENERA NA KOJU STRANU TREBA DA USPRINTAJU (PO LOPTA SE NALAZI SA OBIJE STRANE ČUNJA), NAKON ZNAKA TRENERA DA LI DA SE USPRINTA NA LIJEVU ILI DESNU STRANU IGRAČ KOJI JE STARTNIJI ILI EKSPLOZIVNIJI PRVI ĆE DOĆI DO LOPTE I SA ISTOM UĆI U ZAVRŠNICU I REALIZACIJU, DRUGI IGRAČ KOJI KASNI U REAKCIJI DUŽAN JE DA STIGNE IGRAČA SA LOPTOM I DA GA SPRUEĆI DA POSTIGNE POGODAK!

POENTA:

REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST, STARTNA BRZINA, UBRZANJE SA LOPTOM, KONSTANTAN RAD U SPRINTU I POD PRITISKOM, KONTAKT, KONCENTRACIJA PRILIKOM REALIZACIJE!



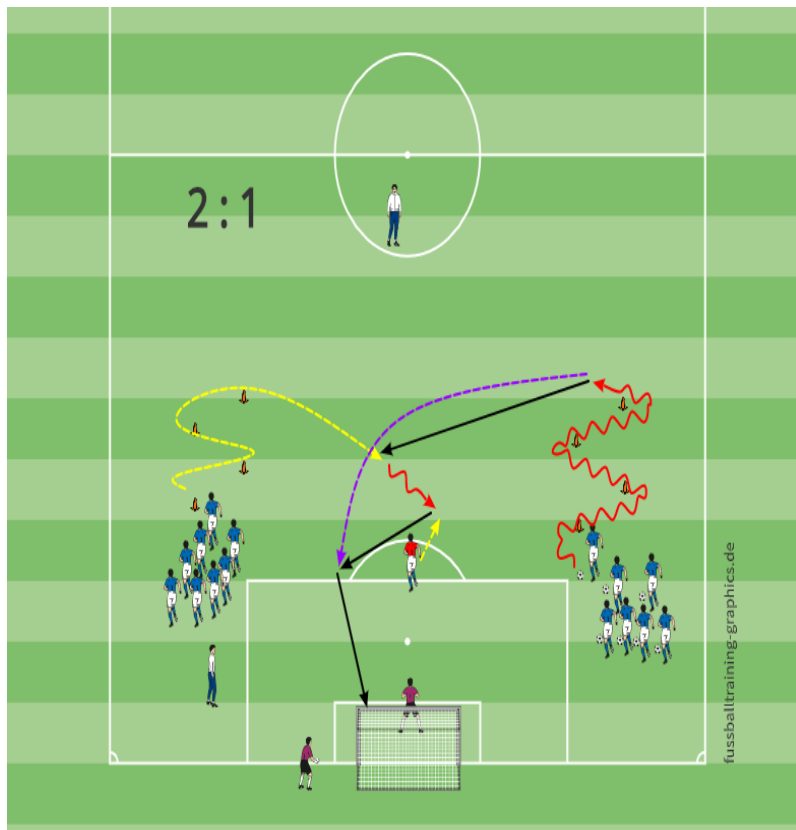
VJEŽBA SAE RADI NA ½ TERENA, IGRA 2:1, RASPORED IGRAČA U DVIJE GRUPE, PAS IGRA, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE, ZAVRŠNI PAS I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE (DESNA I LJEVA STRANA), IZ JEDNE GRUPE IGRAČ SA LOPTOM KREĆE U SLALOM SA ISTOM DOK U KONTRA POLJE ISTOVREMENO KREĆE IGRAČ U STANICU SLALOM SPRINTA (PROMJENA PRAVCA) BEZ LOPTE, PO IZLASKU IZ STANICE KREĆE SE U ZAVRŠNICU 2:1, PAS IGROU I SARADNJU DVA IGRAČA NASPRAM JEDNOG ODBRAMBENOG KOJI IH ČEKA NA 20-TAK METARA UDALJN OD GOLA. NAKON ODREĐENOG VREMENA ROTACIJA IGRAČA NA POZICIJI ODBRAMBENOG (ŠTOPERA) ZBOG OPTEREĆENJA, DOK NAPADAČI MIJENJAJU STANICE I KREĆU IZNOVA!

POENTA:

THNIČKA ISPRAVNOST SLALOMA SA LOPTOM I CIK CAK SPRINTA BEZ LOPTE UNUTAR STANICA, REAKCIJA I EKSPLOZIVNOST PO ULASKU U IGROU 2:1, ISPRAVNO KRETANJE KAKO IGRAČA SA LOPTOM TAKO I IGRAČA BEZ NJE (UKRŠTANJE, ODVLAČENJE IGRAČA, NAPADANJE SLOBODOG PROSTORA, PRAVOVREMENI ZAVRŠNI PAS PREMA SLOBODNOM IGRAČU I KONCENTRACIJA U ZAVRŠNICI PRI REALIZACIJI!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU – IGRA 3:2, PAS IGRA, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEG, ZAVRŠNICA!

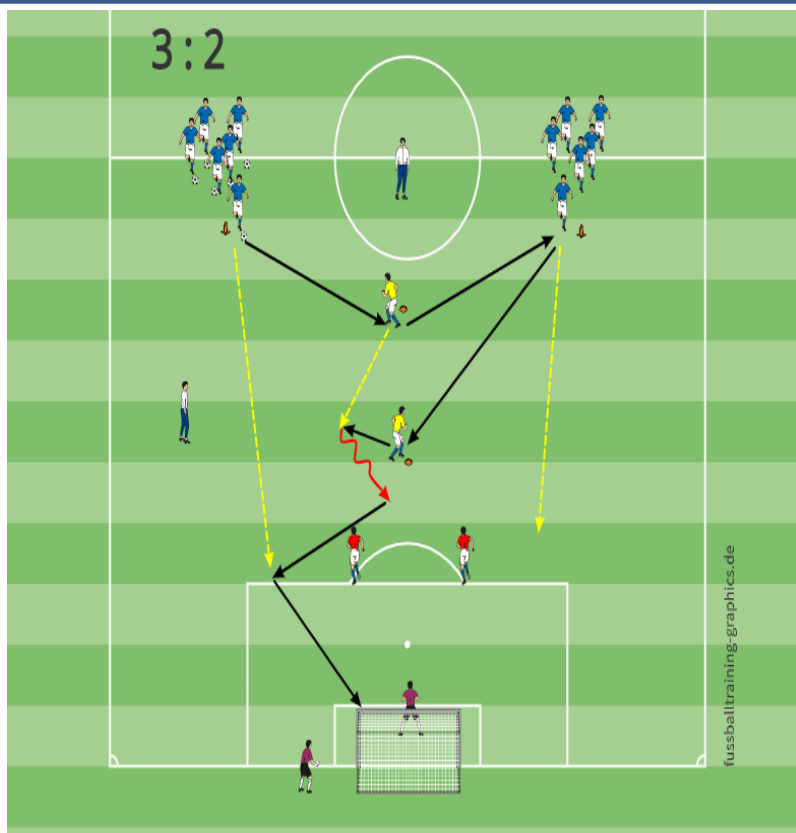
VJEŽBA SAE RADI NA ½ TERENA, IGRA 3:2, RASPORED IGRAČA U DVIJE GRUPE.

ZADACI:

PAROVI KREĆU ISTOVREMENO IZ DVIJE GRUPE (JEDAN NASPRAM DRUGE), JEDAN IGRAČ SA LOPTOM UPUĆUJE PAS PREMA SAIGRAČU KOJI JE LICEM OKRENUT PREMA NJEMU NA SREDIŠTU TERENA, ISTI IGRAČ NAKON PRIMOPREDAJE UPOŠLJAVI PASOM IGRAČA KOJI MU NADOLAZI SA DRUGE STRANE I ISTOVREMENO SE OKREĆE LICEM PREMA GOLU, DRUGI IGRAČ SA KONTRA STRANE LOPTU KOJA MU JE UPUĆENA IZ PRVE PROSLEDJUJE PREMA DRUGOM SAIGRAČU KOJI SE NALAZI U SREDIŠTU POLJA BLIŽE GOLU, ISTI IGRAČ ODIGRAVA POVRATNI PAS KA SVOM SAIGRAČU U SREDIŠTU POLJA, NAKON ČEGA IGRAČ KOJI U TOM TRENUTKU IMA LOPTU I DVA IGRAČA IZ DVIJE BOČNE GRUPE KOJA SU STARTOVALA VJEŽBU IDU U ZAVRŠNICU 3:2. PO ODIGRANOM POVRATNOM PASU IGRAČ IZ SREDIŠTA POLJA PRELAZI SA ČUNJA BLIŽEM GOLU NA ČUNJ BLIZI CENTRU DA BI ON U NAREDNOM NAPADU UČESTVOVAO U ZAVRŠNICI (ROTACIJA DVA CENTRALNA VEZNA IGRAČA)! NA 20-TAK METARA ČEKAJU DVA ODBRAMBENA IGRAČA SA ZADATKOM DA SPRIJEČE POSTIZANJE POGOTKA!

POENTA:

TAČNA PAS IGRA I GARD PRIMOPREDAJA LOPTE, POVRATNA LOPTA I KRETANJE TRI IGRAČA U ZAVRŠNICI NASPRAM DVA ODBRAMBENA, SARADNJA IGRAČA U NAPADU, PAS IGRA, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEG, ZAVRŠNI PAS I KONCENTRACIJA U ZAVRŠNICI!



VJEŽBE SE ODVIJA NA CIJELO I NA ½ TERENA , IGRA U SRAZMJERI 5:5 I 4:4 (NE RAČUNAJUĆI GOLMANE), OSNOVNI MOMENAT POSJED LOPTE, PAS IGRA, REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBAA:

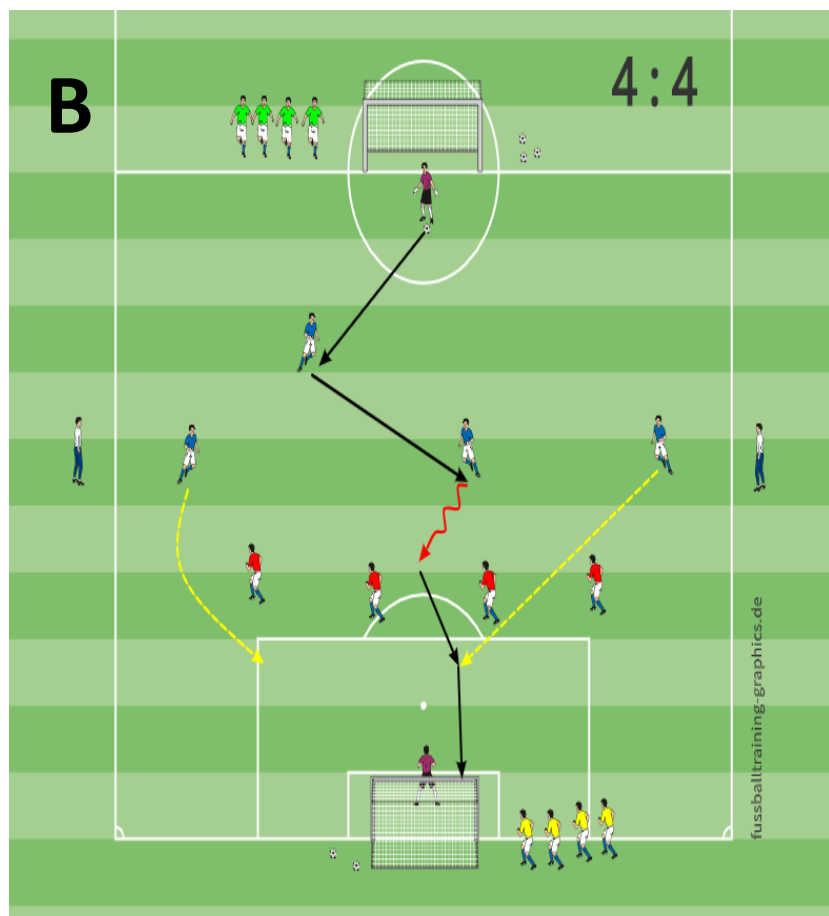
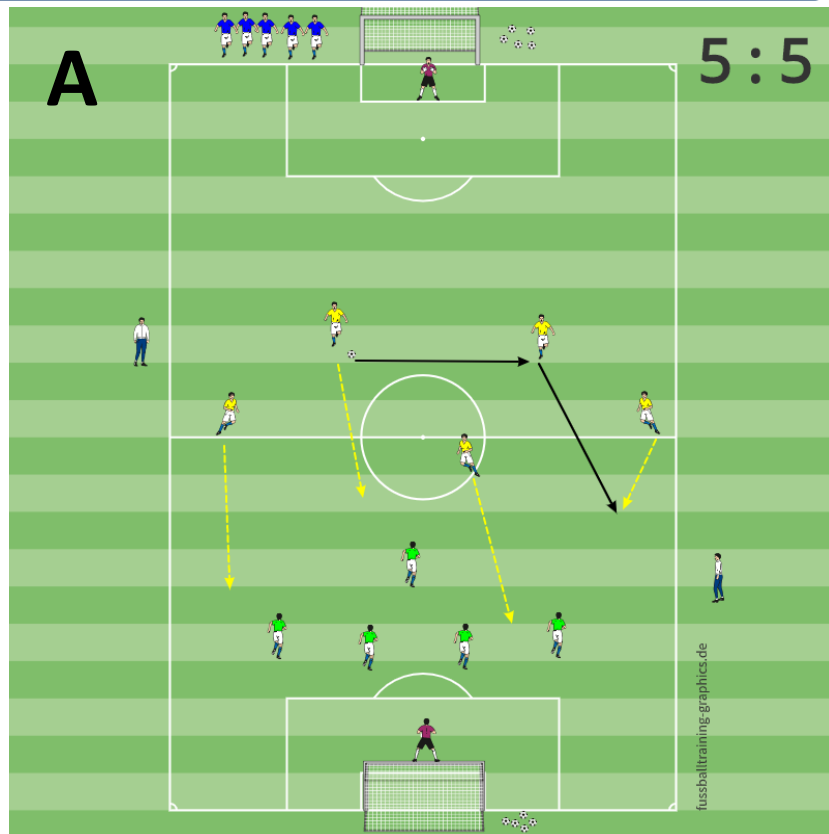
IGRA SE U SRAZMJERI 5:5 I VJEŽBA JE ZASTUPLJENA NA CIJELOM TERENU.IGRAČI MOGU BITI PODJELJENI U 3-4 GRUPE (U ZAVISNOSTI OD BROJA IGRAČA I INTEZITETA KOJI JE ZASTUPLJEN).EKIPA KOJA U DATOM MOMENTU IMA LOPTU IMA I ZADATAK DA TAČNOM I PRECIZNOM PAS IGROM, CIRKULACIJOM LOPTE I KRETANJEM IGRAČA DOĐE U SITUACIJU DA UGROZI PROTIVNIČKI GOL.U KOLIKO U TOME NE USPIJE PO IZGUBLJENOJ LOPTI MOMENTALNO ODUSTAJE OD IGRE U PLP I OSTAJE NA POLOVINI GDJE JE IZGUBILA LOPTU DOK EKIPA KOJA JE OSVOJEILA SAD GRADI IGROU U PL I KREĆE SE PREMA KONTRA GOLU GDJE IH ČEKA TREĆA EKIPA KOJA IMA ZADATAK DA IH SPRIJEČI U POSTIZANJU POGODKA NA ISTI!IGRA TAKO IDE U KRUG PO OSVOJENOJ LOPTI EKIPE MIJENJAJU ULOGE I SAMO JE BITAN MOMENAT POSJEDA LOPTE.SA OBZIROM DA SE RADI O CIJELOM TERENU IGRA JE ZAHTEJVNA I RADI SE U ANAEROBNOM REŽIMU!

VJEŽBAB:

POSTAVKA IGRE JE IDENTIČNA KAO I U PREDHODNOJ VJEŽBI SAMO ŠTO SE IGRA U SRAZMJERI 4:4, I ŠTO SE UMJESTO NA CIJELOM IGRA NA ½ TERENA, PREPORUČUJE SE DA BUDU NAJMANJE 4 EKIPE JER JE MANJI PROSTOR I BRŽE ĆE SE SMJENJIVATI POSJED LOPTE. SVI OSTALI ZADACI SU ISTI: PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, REALIZACIJA!

POENTA:

PRECIZNA I BRZA PAS IGRA, CIRKULACIJA LOPTE, OTVARANJE LINIJE PASA, KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE I SARADNJA SA IGRAČIMA SA LOPTEM, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, PRENOSNA LOPTA, ZAVRŠNI PAS I REALIZACIJA!



VJEŽBA SE RADI NA 1/3 TERENA, PRVO SE KREĆE OD IGRE 1:2 – REALIZACIJA, NAKON TOGA SLIJEDI MOMENTALNA IGRA 3:2 – TRANSFORMACIJA!

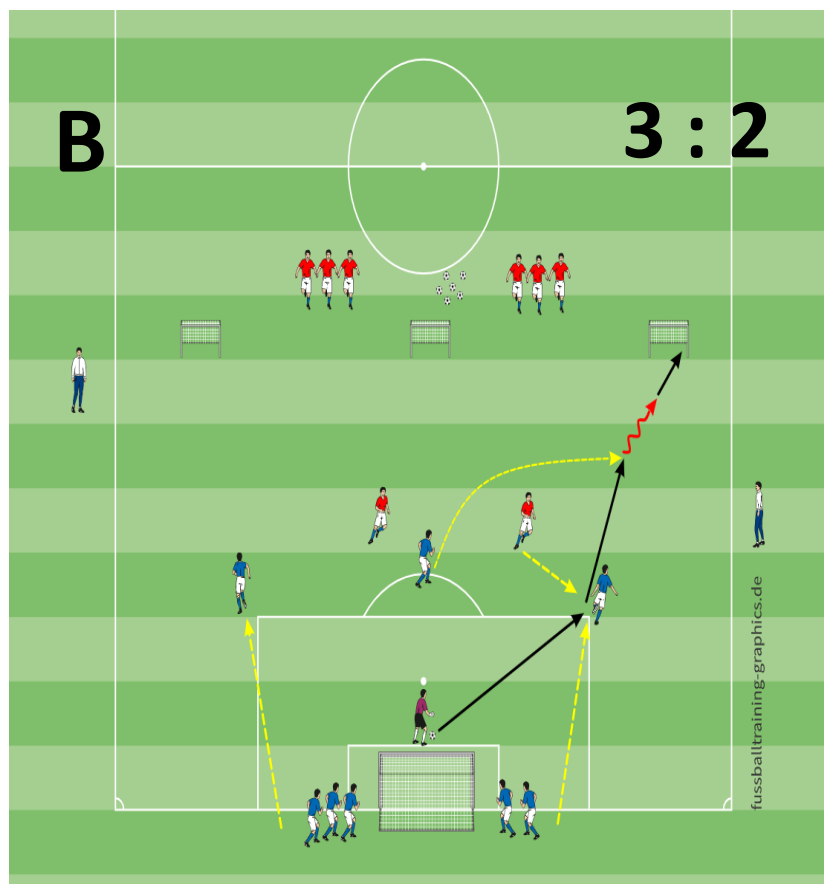
ZADACI:

VJEŽBA KREĆE SA IGROM 2:1 IZ PROSTORA OKO CENTRA TERENA GDJE DVA NAPADAČA IMAJU POSJED LOPTE I KREĆU U NAPAD NASPRAM JEDNOG ODBRAMBENOG IGRAČA ŠTO ČINI SRAZMJER IGRE 2:1, NAKON ZAVRŠETKA AKCIJE ISTA DVA NAPADAČA SAD IMAJU ODBRAMBENE ZADATKE DA MOMENTALNO SPRIJEČE KONTRA NAPAD (GOL NA JEDAN OD TRI PONUĐENA MALA GOLIĆA) JEDNOG ODBRAMBENOG IGRAČA KOJI SE MALOPRIJE BRANIO I JOŠ DVA ODBRAMBENA KOJA SU MU SE PRIDODALA PO POČETKU AKCIJE ŠTO SAD ČINI IGROU U SRAZMJERI 3:2. BITAN MOMENTA IGRE JE KAKO U POSIJEDU LOPTE NAPADAČA TAKO I NAKON ZAVRŠETKA AKCIJE NAPADAČA I TRANSFORMACIJA IZ IGRE 2:1 U IGROU 3:2.

NAKON ZAVRŠETKA TRANSFORMACIJE I AKCIJE ODBRAMBENIH IGRAČA SLIJEDI ROTACIJA DRUGIH IGRAČA PO POZICIJAMA I OPET KREĆE IGRA 2:1!

POENTA:

TACNA PAS IGRA, KRETANJE BEZ LOPTE I NUĐENJE U PRAZAN PROSTOR (UKRŠTANJE-PROTRČAVANJE), ZAVRŠNI PAS REALIZACIJA, TRANSFORMACIJA IZ PL U PLP (ILI PO IZGUBLJENOJ LOPTI), PRIDODAVANJE JOŠ DVA IGRAČA JEDNOM ODBRAMBENOM U PL, KOREKCIJA I SARADNJA U PLP DVA NAPADAČA, EKSPLOZIVNOST, REAKCIJA, IGRA POD PRITISKOM!



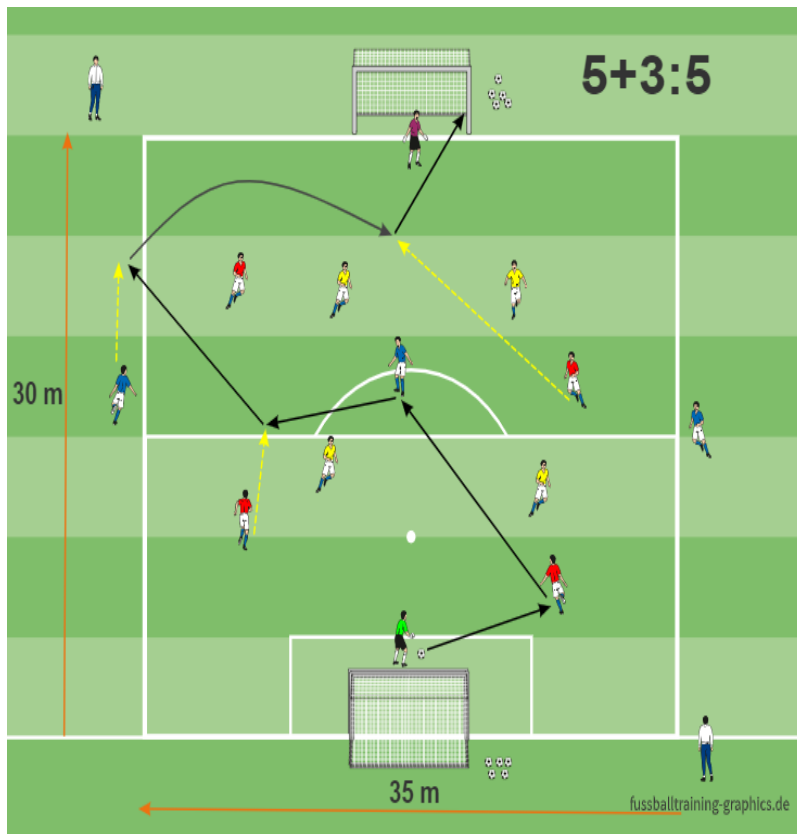
VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 30X35 metara, U SRAZMJERI 5+3:5, IGRA SA POMOĆNIM IGRAČIMA KAKO KROZ PAS IGRO U OGRANIČEOM PROSTORU (DUBINA), TAKO I PO BOKU (ŠIRINA)!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU, POMOĆNI IGRAČI OD KOJIH SE DVA NALAZE VAN OGRANIČENOG PROSTORA PO BOKOVIMA I JEDA UNUTAR OGRANIČENOG PROSTORA IGRAJU ZA Ekipu KOJA JE U DATOM MOMENTU U POSJEDU LOPTE. REALIZACIJA NAKON PASA POMOĆNIH IGRAČA PO BOKOVIMA VAŽI ZA DVA POENA DOK REALIZACIJA KROZ DUBINSKI PAS VAŽI ZA JEDAN POEN. KORIŠĆENJE POMOĆNIH IGRAČA ŠTO PO BOKOVIMA ŠTO U POLJU JE OBAVEZNO DA BI SE VAŽIO POGODAK!

POENTA:

POBOLJŠATI ZAVRŠNI PAS PRILIKOM REALIZACIJA ŠTO PO ŠIRINI (CENTARŠUT), ŠTO PO DUBINI, MAKSIMUM TRI DODIRA ZA IGRAČE U POLJU-MAKSIMUM DVA DODIRA ZA POMOĆNE IGRAČE, CIRKULACIJA LOPTE, PAS IGRA (NAJMANJE 4-5 PASOVA U POLJU PRIJE ZAVRŠNOG PASA I REALIZACIJE), IGRA U MANEVRU, SVI IGRAČI IZ EKIPE KOJA IMA PL MORAJU DA PREĐU POLOVINU TERENA DA BI SE VAŽIO POGODAK, ŠTO VEĆI BROJ ŠUTEVA NA GOL, DINAMIKA I KONSTANTAN TEMPO IGRE, ANAEROBNI REŽIM!



PAS IGRA (ZAVRŠNI PAS + REALIZACIJA), SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA, IZGRADNJA NAPADA PO ŠIRINI!

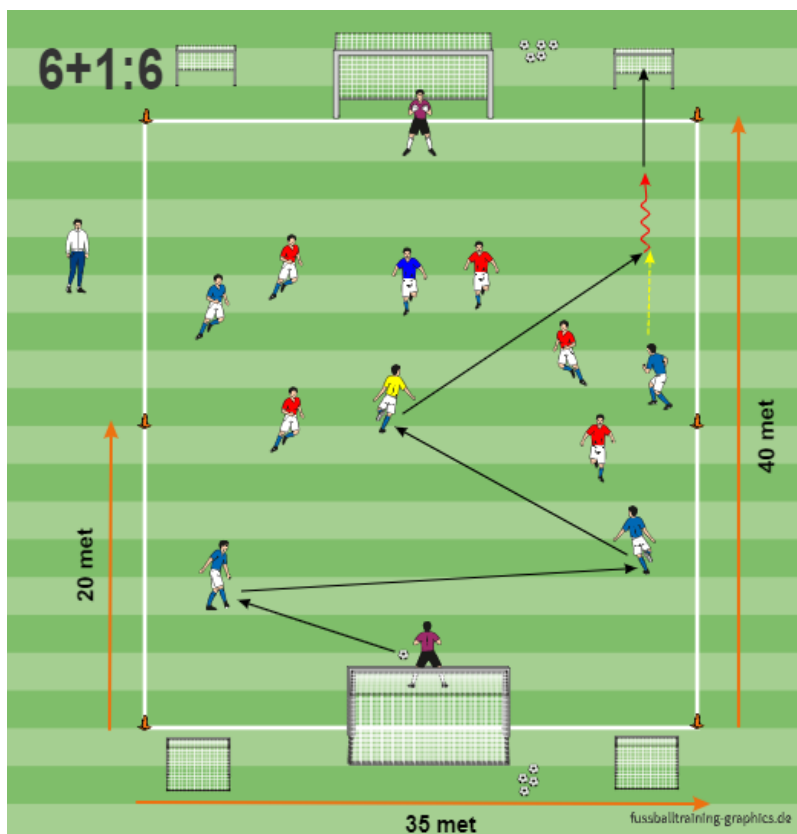
IGRA SE ODVIJA U OGRANIČENOM PROSTORU 35X40 metara, U SRAZMJERI 6+1:6, SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA-REALIZACIJA NA JEDAN VELIKI I DVA MALA GOLA!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK DA JEDNIM KONTINUIRANIM NAPADOM, KROZ BRZU CIRKULACIJU LOPTE I TAČNU PAS IGRO I BRZA RJEŠENJA, DOĐE U SITUA DA ZAVRŠNIM PASOM (PO ŠIRINI) PROIGRA JEDNOG OD NAPADAČA KOJI IDE ILI U KRAJNJU REALIZACIJU NA DVA MALA GOLA ILI IDE NA CENTARŠUT, PROIGRAVANJE SVOJIH SAIGRAČA ZAVRŠNIM PASOM NA VELIKI GOL PO MOGUĆNOSTI MOŽE DA IDE I U KRAJNJU REALIZACIJU NA VELIKI GOL U KOLIKO TO SITUACIJA DOZVOLJAVA! POSTIGNUT POGODAK NA JEDAN OD DVA MALA GOLA VAŽI DVA POENA, DOK POSTIGNUT POGODAK NA VELIKI GOL VAŽI JEDAN POEN. DA BI SE IJEDAN POGODAK VAŽIO CJelokupna EKIpa KOJA IMA POSJED LOPTE SEM GOLMANA MORA DA PREĐE U PROTIVNIČKU POLOVINU!

POENTA:

MAKSIMALNO DVA DODIRA, BRZ PROTOK LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE I NUĐENJE SAIGRAČA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, OSJEĆAJ ZA PAS PO ŠIRINI, OSJEĆAJ ZA MOMENAT PROIGRAVANJA PO ŠIRINI, NEOPHODNO KORIŠĆENJE POMOĆNOG (DZOKER-VEZNOG) IGRAČA, STVARANJE VIŠKA, PRAVOVREMENO KRETANJE (REAKCIJA) NAPADAČA I KRAJNJA REALIZACIJA!



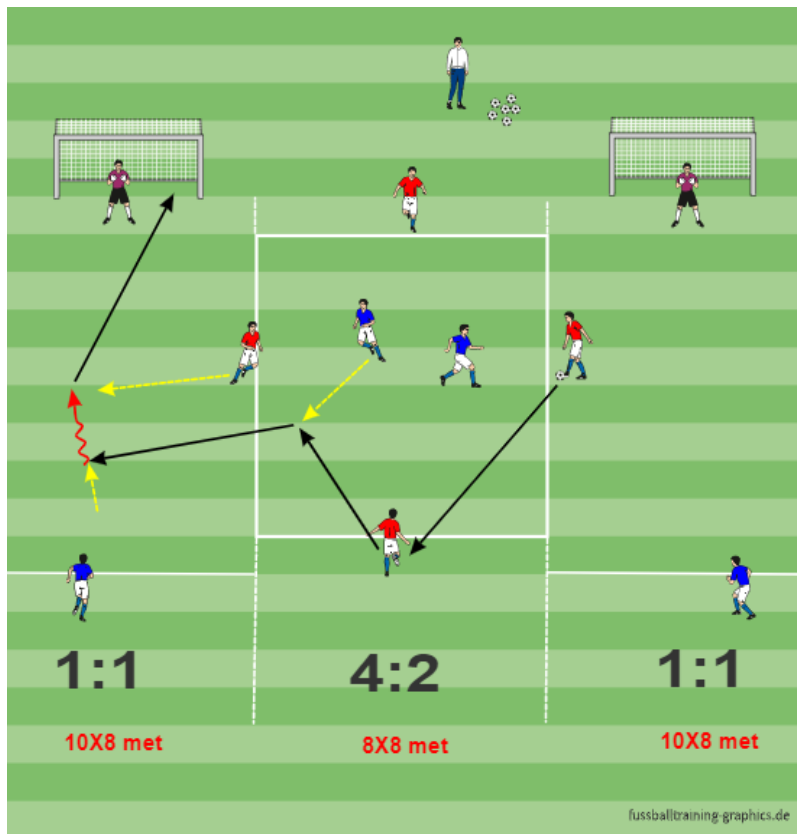
IGRA SE ODVIJA U TRI OGRANIČENA PROSTORA, CENTRALNOM OZNAČENOM POLJU DIMENZIJA 8x8 metara SE IGRA U SRAZMJERI 4:2, DOK U DVA BOČNA POLJA PO ODUZETOJ LOPTI SE IGRA 1:1 PLUS REALIZACIJA!

ZADACI:

IGRA UVIJEK POČINJE U CENTRALNOM POLJU DIMENZIJA 8x8 metara, MAKSIMALNO 2 DODIRA, U SRAZMJERI 4:2, EKIPA KOJA IMA PL IMA ZADATAK DA ŠTO DUŽE ZADRŽI LOPTU U SVOM POSJEDU, POLOŽAJ IGRAČA U ROMBU, DVA IGRAČA U SREDIŠTU POLJA SU U PLP I IMAJU ZADATAK DA ODUZMU LOPTU, KAD SE TO DESI CILJ IM JE DA MOMENTALNO PROIGRAJU BLIŽNJEG SAIGRAČA U JEDAN OD DVA BOČNA POLJA (10x8 metara) NAKON ČEGA SE U TOM POLJU PRELAZI NA IGROU U SRAZMJERI 1:1, SLOBODNA IGRA (ODBRAMBENI IGRAČ JE KOJI ULAZI U IGROU 1:1 U ULOZI PLP JE IGRAČ IZ EKIPE KOJA JE PREDHODNO IZGUBILA LOPTU ALI JE ISTOVREMENO U DATOM MOMENTU NAJBLIŽI PROTIVNIČKOM IGRAČU SA LOPTOM KOJI IDE U ZAVRŠNICU. KONSTANTNA ROTACIJA IGRAČA U CENTRALNOM POLJU!

POENTA:

MAKSIMALNO DVA DODIRA U CENTRALNOM POLJU, SLOBODNA IGRA U DVA BOČNA POLJA GDJE SE VRŠI REALIZACIJA, BRZA CIRKULACIJA LOPTE I TAČNA PAS IGRA U CENTRALNOM POLJU, BRZ PAS U DRUGO POLJE PO ŠIRINI NAKON OSVOJENE LOPTE.



PAS IGRA (ZAVRŠNI PAS + REALIZACIJA), SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA-DUBINA

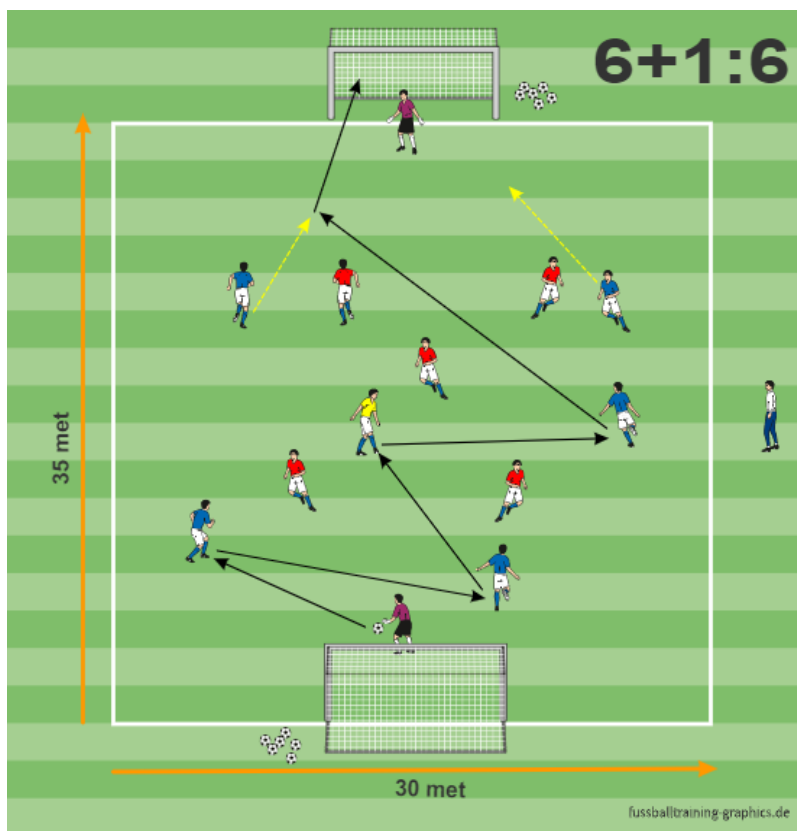
IGRA SE ODVIJA U OGRANIČENOM PROSTORU 35x30 metara, U SRAZMJERI 6+1:6, SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA-REALIZACIJA!

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK DA JEDNIM KONTINUIRANIM NAPADOM, KROZ BRZU CIRKULACIJU LOPTE, TAČNU PAS IGROU I BRZA RJEŠENJA, DOĐE U SITUA DA ZAVRŠNIM PASOM (PO DUBINI) PROIGRA JEDNOG OD NAPADAČA KOJI IDE U KRAJNJU REALIZACIJU!

POENTA:

MAKSIMALNO DVA DODIRA, BRZ PROTOK LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE I NUĐENJE SAIGRAČA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, OSJEĆAJ ZA ZAVRŠNI PAS, NEOPHODNO KORIŠĆENJE POMOĆNOG (DŽOKER-CENTRALNI VEZNI) IGRAČA, STVARANJE VIŠKA, PRAVOVREMENO KRETANJE (REAKCIJA) NAPADAČA I KRAJNJA REALIZACIJA!



**PAS IGRA, IZGRADNJA NAPADA PO ŠIRINI, CENTARŠUT (ZAVRŠNI PAS)+ REALIZACIJA
(SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA PL)!**

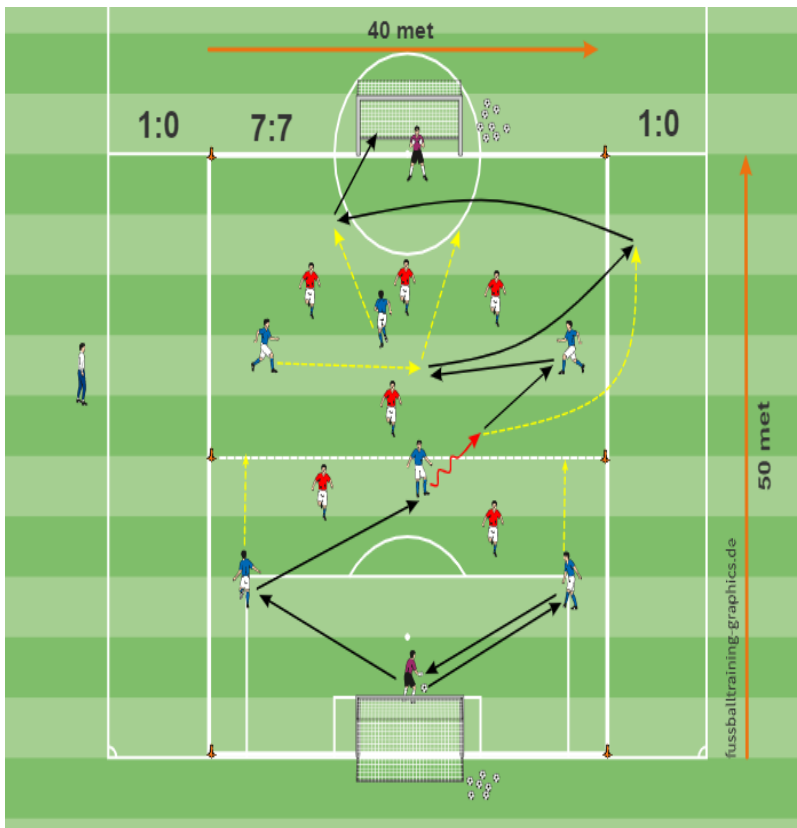
**IGRA SE ODVIJA NA ½ TERENA, KOJE JE OZNAČENO
SA JEDNIM VEĆIM POLJEM PO CENTRALI 40X50
metara GDJE SE IGRA 7:7 I DVA MANJA BOČNA
POLJA 5X50 metara ODAKLE DOLAZI ZAVRŠNI PAS!**

ZADACI:

EKIPA KOJA IMA POSJED LOPTE IMA ZA ZADATAK
 DA JEDNIM KONTINUIRANIM NAPADOM, KROZ
 BRZU CIRKULACIJU LOPTE I TAČNU PAS IGRU
 UNUTAR OZNAČENOG CENTRALNOG POLJA DOĐE U
 SITUACIJU DA UPOSLE VEZNOG IGRAČAI ILI JEDNOG
 OD KRILNIH NAPADAČA U BOČNO POLJE KOJI
 UPUĆUJE ZAVRŠNI PAS ILI CENTARŠUT NA
 PREOSTALE NAPADAČE. POGODAK SE PRIZNAJE
 SAMO AKO CIJELA EKIPA KOJA IMA PL PREĐE U
 PROTIVNIČKO POLJE!

POENTA:

MAKSIMALNO DVA DODIRA, BRZ PROTOK LOPTE, KRETANJE BEZ LOPTE I NUĐENJE SAIGRAČA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, OSJEĆAJ ZA PAS PO ŠIRINI, OSJEĆAJ ZA MOMENAT PROIGRAVANJA PO ŠIRINI, NEOPHODAN ZAVRŠNI PAS IZ BOČNOG POLJA PO ŠIRINI I DA CIJELA EKIPA PREBE U PROTIVNIČKU POLOVINU DA BI SE POGODAK VAŽIO, STVARANJE VIŠKA, PRAVOVREMENO KRETANJE (REAKCIJA) NAPADAČA I KRAJNJA REALIZACIJA!



**SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA PO DUBINI, IGRA NAPAD – ODBRANA
(ZAVRŠNI PAS PO CENTRALI + REALIZACIJA)**

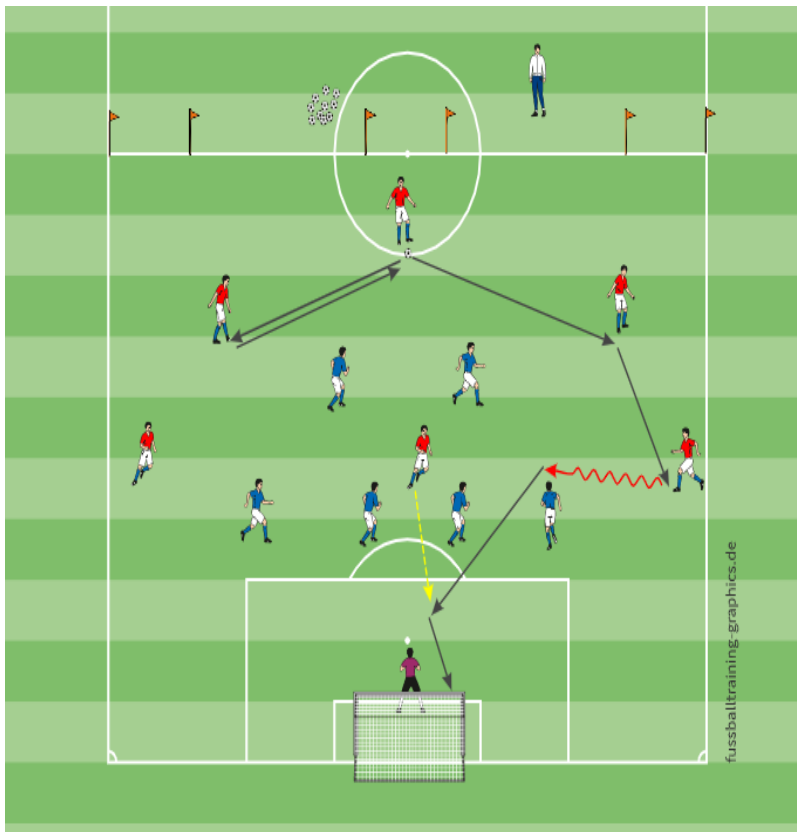
**IGRA SE ODVIJA NA ½ TERENA U SRAZMJERI 7:6,
NAPAD PROTIV ODBRANI.**

ZADACI:

CILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČ I
NAPADAČI IMAJU ZA ZADATAK DA KROZ TAČNU PAS
IGRU I CIRCULACIJU LOPTE DOĐU U SITUACIJU DA
PROIGRAJU KRILNOG IGRAČA KOJI SA LOPTOM
NASTAVLJA KRETANJE KA UNUTRAŠNOSTI TERENA I
JEDNOM PRAVOVREMENOM REAKCIJOM I PAS
IGROM (DUBINSKIM PASOM) PO CENTRALI
PROIGRAVA NAPADAČA U PROTIVNIČKOM
ŠESNAESTERCU KOJI IDE U KRAJNJU REALIZACIJU.
NECILJANA GRUPA ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA
IGRAČA IMAJU ZADATAK DA IH OMETAJU U
IZGRADNJI NAPADA I SAMOJ REALIZACIJI, PO
ODUZETOJ LOPTI MORAJU KROZ 7 SEKUNDI DA
PROĐU KROZ KORIDORE NA LINIJI CENTRA!

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, OPTIMALNI TEMPO IGRE, CILJANA GRUPA SVOJIM POZICIJAMA TREBA DA DRŽI ŠIRINU U IGRI, KRETANJE I POMJERANJE IGRAČA BEZ LOPTE, PRAVOVREMENA REAKCIJA I KRETANJE SA LOPTOM KRILNOG IGRAČA, PRAVOVREMEN ULAZAK U PROSTOR NAPADAČA OTKRIVANJE ZA PAS IGRU (PAS, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEGA-DUBINSKI PAS) I REALIZACIJA!



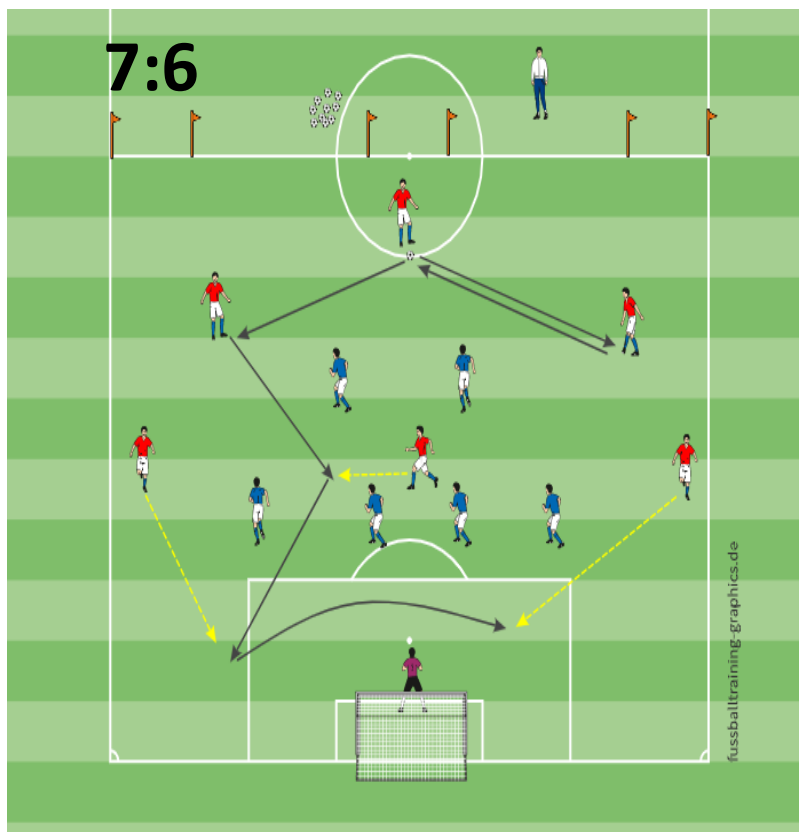
IGRA SE ODVIJA NA $\frac{1}{2}$ TERENA U SRAZMJERI 7:6, NAPAD PROTIV ODBRANI.

ZADACI:

CILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČI I NAPADAČI IMAJU ZA ZADATAK DA KROZ TAČNU PAS IGROU I CIRKULACIJU LOPTE DOĐU U SITUACIJU DA PROIGRAJU KRILNOG IGRAČA PO BOKU KOJI CENTARŠUTOM ILI OŠTROM LOPTOM UPUĆUJE ZAVRŠNI PAS PREMA SVOJIM NAPADAČIMA KOJI IDU U KRAJNJU ZAVRŠNICU. NECILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA IH SPRIJEČE DA POSTIGNU POGODAK I DA PO ODUZETOJ LOPTI U NAJKRAĆEM VREMENSKOM PERIODU IZNESU ISTU ZA 7 SEKUNDI KROZ JEDAN OD TRI POSTAVLJENA KORIDORA NA LINIJI CENTRA.

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, OPTIMALNI TEMPO IGRE, CILJANA GRUPA SVOJIM POZICIJAMA TREBA DA DRŽI ŠIRINU U IGRI, KRETANJE I POMJERANJE IGRAČA BEZ LOPTE, OTKRIVANJE ZA PAS IGROU (PAS, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEGA) I REALIZACIJA!



SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA PO BOKU, IGRA NAPAD - ODBRANA (CENTARŠUT + REALIZACIJA)

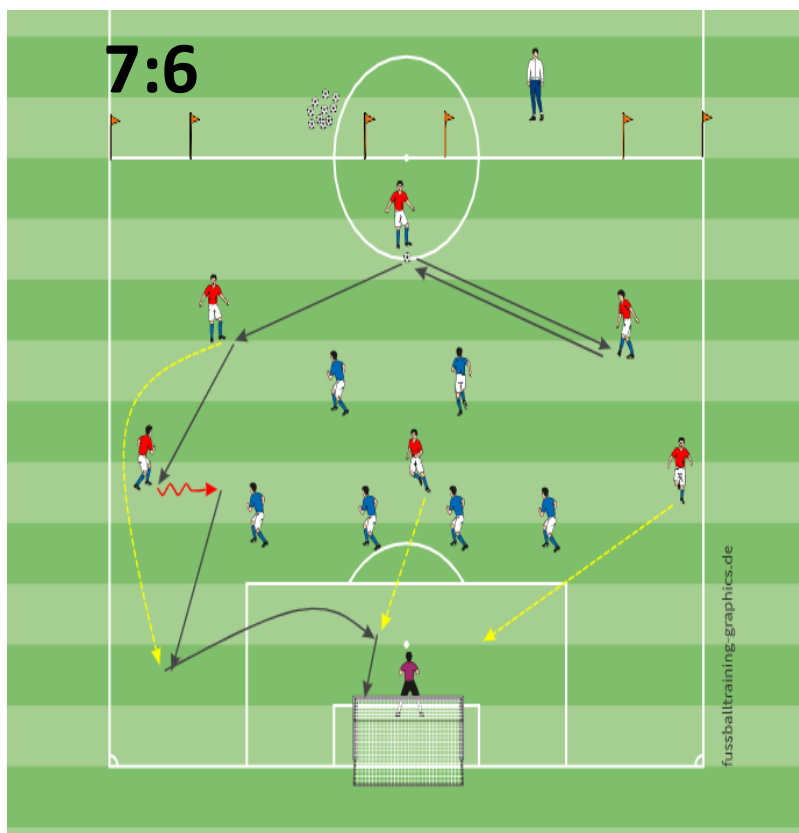
IGRA SE ODVIJA NA $\frac{1}{2}$ TERENA U SRAZMJERI 7:6, NAPAD PROTIV ODBRANI.

ZADACI:

CILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU VEZNI IGRAČI I NAPADAČI IMAJU ZA ZADATAK DA KROZ TAČNU PAS IGROU I CIRKULACIJU LOPTE DOĐU U SITUACIJU DA PROIGRAJU JEDNOG OD VEZNIH IGRAČA KOJI SE UBACUJE IZ DRUGOG PLANA U ZAVRŠNICU PO BOKU, KOJI CENTARŠUTOM ILI OŠTROM LOPTOM UPUĆUJE ZAVRŠNI PAS PREMA SVOJIM NAPADAČIMA KOJI IDU U KRAJNJU ZAVRŠNICU. NECILJANA GRUPA U OVOM SLUČAJU ZADNJA LINIJA I DVA VEZNA IGRAČA IMAJU ZA ZADATAK DA IH SPRIJEČE DA POSTIGNU POGODAK I DA PO ODUZETOJ LOPTI U NAJKRAĆEM VREMENSKOM PERIODU IZNESU ZA 7 SEKUNDI LOPTU KROZ JEDAN OD TRI POSTAVLJENA KORIDORA NA LINIJI CENTRA.

POENTA:

TAČNA I PRECIZNA PAS IGRA, OPTIMALNI TEMPO IGRE, CILJANA GRUPA SVOJIM POZICIJAMA TREBA DA DRŽI ŠIRINU U IGRI, KRETANJE I POMJERANJE IGRAČA BEZ LOPTE, OTKRIVANJE ZA PAS IGROU PO ŠIRINI (PAS, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEGA) I REALIZACIJA!





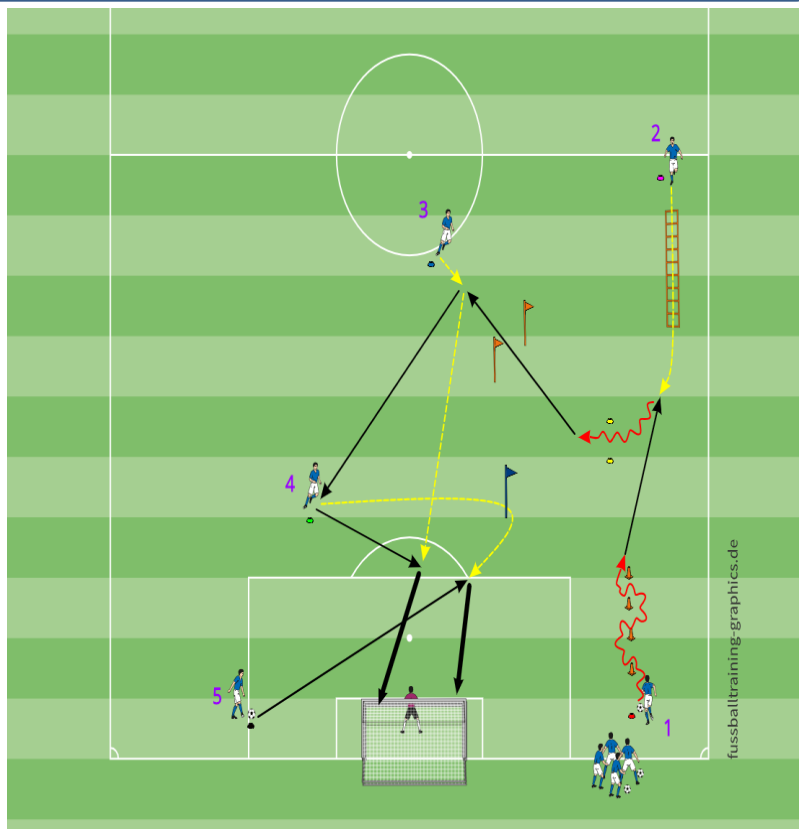
fussballtraining-graphics.de

VJEŽBA ZA REALIZACIJU, IZGRADNJA PO BOKU (ŠIRINA), ZAVRŠNI PAS PO DUBINI!

VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA PO METODI STANICA. ZADATAK JE DA KROZ PAS IGRO PREKO BOKA NAKON PROIGRAVANJA PRVOG PASA, KRILNI NAPADAČ KOJI JE PRIMIO LOPTU ULAZI PO DUBINI TERENA, PROIGRA VEZNOG KOJI NAKON PRIJEMA LOPTE PROIGRAVA NAPADAČA I NUDI MU SE NA SARADNIJU (DUPLI PAS) I ULAZI U ZAVRŠNICU I REALIZACIJU. NAKON ODIGRANOG DUPLOG PASA (IZ PRVE) PREMA VEZNOM IGRAČU, NAPADAČ MOMENTALNO ZAPOČINJE KRETANJE BEZ LOPTE PO ŠIRINI I NUDI SE NA SARADNJU BOČNOM IGRAČU SA KONTRA STRANE, M OD KOGA KREĆE OŠTAR PAS PO DIJAGONALI NAKON ČEGA SLIJEDI ZAVRŠNICA I REALIZACIJA OD STRANE NAPADAČA!

VJEŽBA SLUŽI ZA POBOLJŠANJE SARADNJE CENTRALNOG NAPADAČA, KRILNIH NAPADAČA I PREDNJEG VEZNOG IGRAČA. VODI SE RAČUNA O KRETANJU BEZ LOPTE, POLOŽAJU TIJELA (GARDU) PRILIKOM PRIMOPREDAJE, BRZOM PASU, CIRKULACIJI LOPTE, ZAVRŠNOM PASU I REALIZACIJI.

NAKON ODIGRANOG PASA IGRAČI SE KREĆU KA STANICAMA PREMA KOJIMA SU PREDHODNO UPUTILI LOPTU I OČEKUJU SLEDEĆEG SAIGRAČA I PAS!



fussballtraining-graphics.de

VJEŽBA ZA REALIZACIJU A-ZAVRŠNI PAS PO DUBINI+ REALIZACIJA,
B- IZGRADNJA PO BOKU + CENTARŠUT + REALIZACIJA

VJAJBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE, GRUPA A IMA DVIJE STANICE I SASTOJI SE OD KOMBINACIJE KOORDINACIJE, TEHNIKE VOĐENJA, PASA (DUPLI PAS) I REALIZACIJE, DOK GRUPA B IMA 3 STANICE I SASTOJI SE OD TEHNIKE VOĐENJA PASA (PAS NA TREĆEG + CENTARŠUT), REAKCIJA, PROMJENA PRAVCA I REALIZACIJE.

ZADACI:

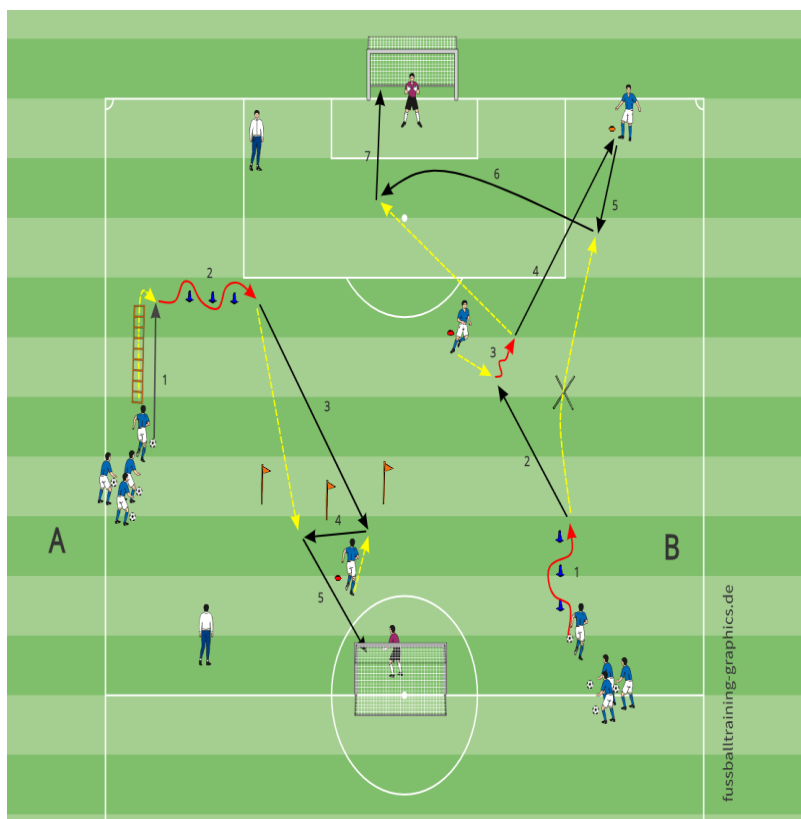
USAVRŠAVANJE TEHNIKE VOĐENJA I KOORDINACIJE, PRECIZNOST PASA, ZAŽNO KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE I RAD BEZ LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD), PRILIKOM PRIMOPREDAJE ISTE, CIRKULACIJA LOPTE I TAČAN TAJMING PRILIKOM PRIMOPREDAJE, KONCENTRACIJA U ZAVRŠNICA.

NAKON ODRADŽENE AKCIJE IGRAČI SE KREĆU PREMA STANICAMA I PRAVCU PREDHODNOG KRETANJA LOPTE I NAMJEŠTAJU SE ZA NAREDNU AKCIJU.

NAKON PREDVIĐENOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJA IGRAČA PO GRUPAMA!

POENTA:

USAVRŠAVANJE PAS IGRE (UDARCA PO LOPTI UNUTRAŠNJOJ STRANOM I SREDINOM HRPTA STOPALA, CENTARŠUTA I UDARCA PO LOPTI GLAVOM), REAKCIJA I EKSPLOZIVNOST U ZAVRŠNICI, KONCENTRACIJA PRILIKOM REALIZACIJE.



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, KRETANJE U PROSTORU- DUBINSKI PAS!

VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U TRI GRUPE, SVAKA GRUPA SE SASTOJI OD 5 IGRAČA I JEDNOG GOLMANA, PO DVIJE STANICE SE NALAZE U SVAKOJ GRUPI, REALIZACIJA NA TRI GOLA!

ZADACI:

IGRAČ KREĆE SA LOPTOM SA PRVE STANICE I UPUĆUJE LOPTU PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI KOJI PREVASHODNO VRŠI LAŽNO KRETANJE NAKON ČEGA KREĆE PREMA UPUĆENOJ LOPTI, SLIJEDI POVRATNI PAS I SLEDEĆA KRETANJA KOJA SE RAZLIKUJU U SVAKOJ GRUPI:

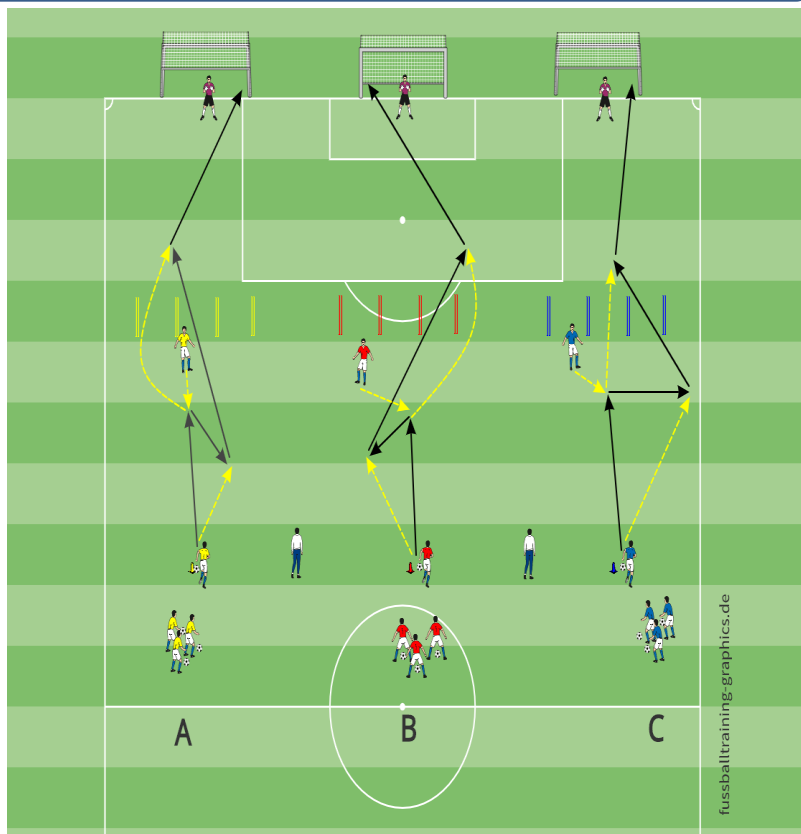
GRUPA A- NAPADAČ IDE U REALIZACIJU SPRINTOM IZMEĐU SREDNJEG I KRAJNJEG ŠTAPA I ŠUTIRA NA GOL NAKON UPUĆENE DUBINSKE LOPTE IZMEĐU DVA ŠTOPERA;

GRUPA B- NAPADAČ IDE U REALIZACIJU SPRINTOM PO ŠIRINI OKO KRAJNJEG ŠTAPA I ŠUTIRA NA GOL NAKON UPUĆENE LOPTE IZMEĐU SREDNJEG I KRAJNJEG ŠTAPA;

GRUPA C- NAPADAČ IDE U REALIZACIJU PRAVOLINIJSKIM KRETANJEM IZMEĐU SREDIŠNJIH ŠTAPOVA I ŠUTIRA NA GOL NAKON UPUĆENE LOPTE IZMEĐU SREDNJEG I KRAJNJEG ŠTAPA. NAKON PREDVIĐENOG VREMENA DOLAZI DO ROTACIJE IGRAČA PO GRUPAMA!

POENTA:

LAŽNO KRETANJE BEZ LOPTE, PRAVOVREMENI SPRINT NA LOPTU, TAČAN PAS, POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM ODLAGANJA LOPTE I SPRINTA, REAKCIJA, EKSPLOZIVNOST I PRECIZNOST U REALIZACIJII!!



VJEŽBA SE RADI U OGRANIČENOM PROSTORU 35 X 35 metara, U DVIJE GRUPE, SVAKA GRUPA IMA 3 STANICE.

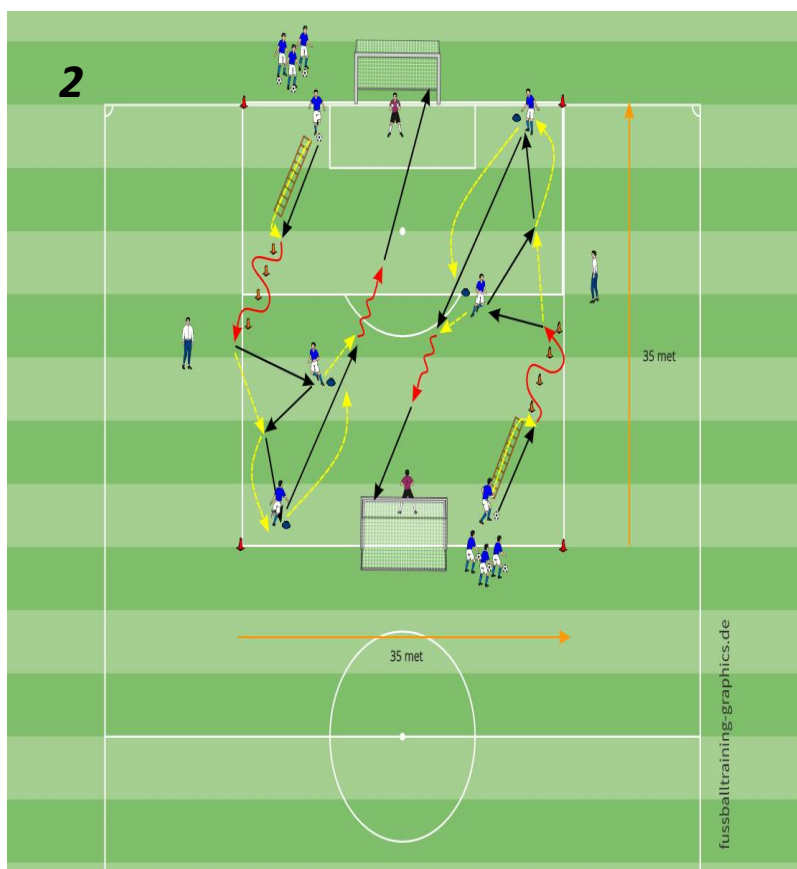
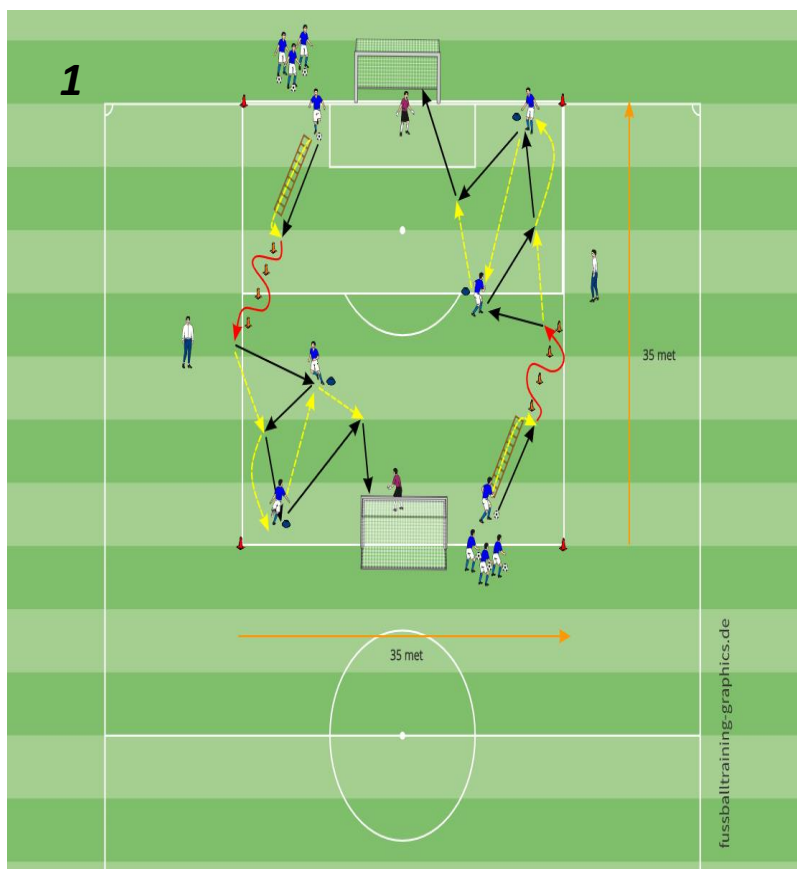
ZADATAK:

IGRAČ KREĆE SA LOPTOM SA PRVE STANICE SKIPOM PREKO MERDEVINA NAKON UPUĆIVANJA PASA, SA LOPTOM KREĆE U SLALOM NAKON ČEGA ISTU UPUĆUJE PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS, NAKON ČEGA PRVI IGRAČ UPUĆUJE LOPTU PREMA IGRAČU NA TREĆOJ STANICI, DOK IGRAČ SA TREĆE STANICE UPUĆUJE PAS NA TREĆEGA TO JEST PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI KOJI SA LOPTOM IDE U ZAVRŠNICU I REALIZACIJU. NAKON ZAVRŠNICE IGRAČ KOJI JE ŠUTIRAO NA GOL PRELAI U DRUGU GRUPU NA DRUGOJ STRANI NA ZAČELJU GRUPE I OPET ČEKA SVOJ RED, TAKO VJEŽBA IDE U KRUG. OSTALI IGRAČI KOJI NISU IŠLI U KRAJNJU REALIZACIJU SE NAKON AKCIJE POMJERAJU PREMA STANICAMA PREMA KOJIMA SU PREDHODNO UPUTILI PAS I ČEKAJU NAREDNI!

POENTA:

KOMBINACIJA TEHNIKE, KOORDINACIJE I REAKCIJE, PAS IGRA, ISPRAVAN POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM PRIMOPREDAJE, LAČNO KRETANJE IGRAČA PREMA KOME JE UPUĆENA LOPTA, ODIGRAVANJE IZ PRVE. MOGUĆNOST REALIZACIJE U DVA PRAVCA:

- 1- NAPADAČ LEĐIMA OKRENUT PREMA GOLU, ISPRAVNIM POLOŽAJEM TIJELA I UNAZAD KRETANJEM PRIMA LOPTU I ŠUTIRA NA GOL;
- 2- NAPADAČ LICEM OKRENUT PREMA LOPTI NAILAZI NA ISTU I ŠUTIRA NA GOL.



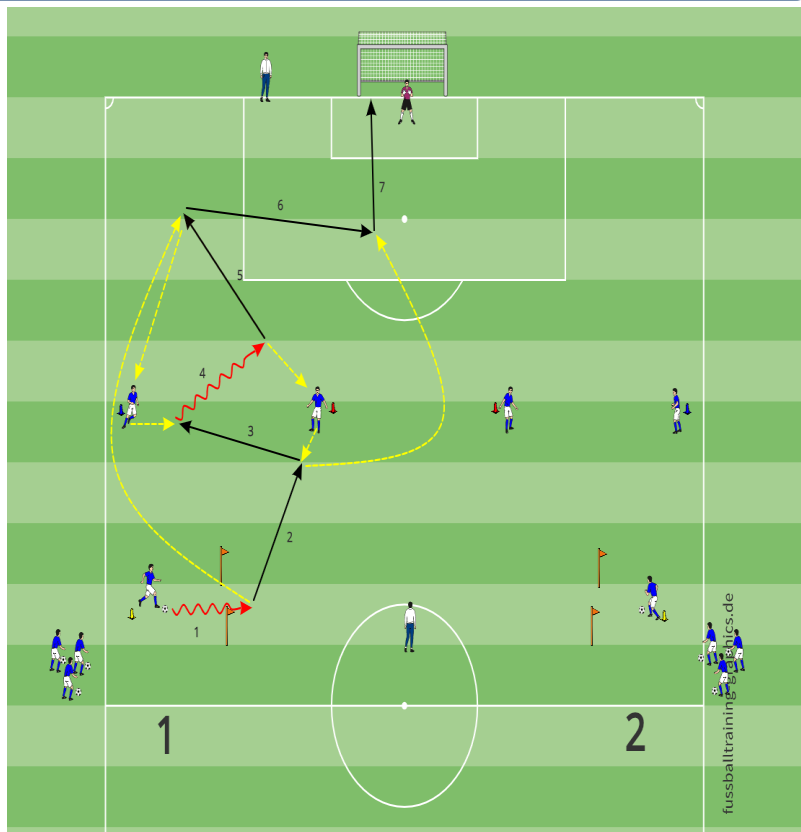
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE NA RAZLIČITIM BOKOVIMA, SVAKA GRUPA SE SASTOJI OD 6 IGRAČA, PO TRI STANICE SE NALAZE U SVAKOJ GRUPI, REALIZACIJA NA JEDAN GOL!

ZADACI:

IGRAČ KREĆE VOĐENJEM LOPTE SA PRVE STANICE I UPUĆUJE LOPTU PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI KOJI PREVASHODNO VRŠI LAŽNO KRETANJE NAKON ČEGA KREĆE PREMA UPUĆENOJ LOPTI, SLIJEDI PAS NA TREĆEG IGRAČA KOJI SE NALAZI NA TREĆOJ STANICI (KOJI PREVASHODNO VRŠI LAŽNO KRETANJE I SPRINT PREMA UPUĆENOJ LOPTI). NAKON PRUJEMA LOPTE KREĆE U DIJAGONALNO VOĐENJE ISTE NAKON ČEGA SLIJEDI PAS PREMA IGRAČU SA PRVE STANICE, KOJI JE NAKON UPUĆENE LOPTE PREMA IGRAČU NA DRUGOJ STANICI MOMENTALNO KRENUO U SPRINT PO ŠIRINI (BOKU) UZ AUT LINIJU, KOJI IZ PRVE CENTRIRA (MOGUĆNOST PO ZEMLJI ILI KROZ VAZDUH) NA IGRAČA SA DRUGE STANICE KOJI JE NAKON PASA UŠAO PO CENTRALI (POLUKRUŽNIM KRETANJEM BEZ LOPTE) U ŠESNAESTERAC PREMA GOLU SA ZADATKOM DA ŠUTIRA NA GOL-REALIZACIJA.

POENTA:

LAŽNO KRETANJE BEZ LOPTE, PRAVOVREMENI SPRINT NA LOPTU, TAČAN PAS, POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM ODLAGANJA LOPTE I SPRINTA, OŠTAR CENTARŠUT, REALIZACIJA IZ PRVE, PRAVOVREMENI TAJMING KRETANJA SA LOPTOM I BEZ NJE KAO I PAS IGRE!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA
ZAVRŠNI PAS PO DUBINI, REALIZACIJA IZ DRUGOG PLANA (SITUACIONA VJEŽBA)!

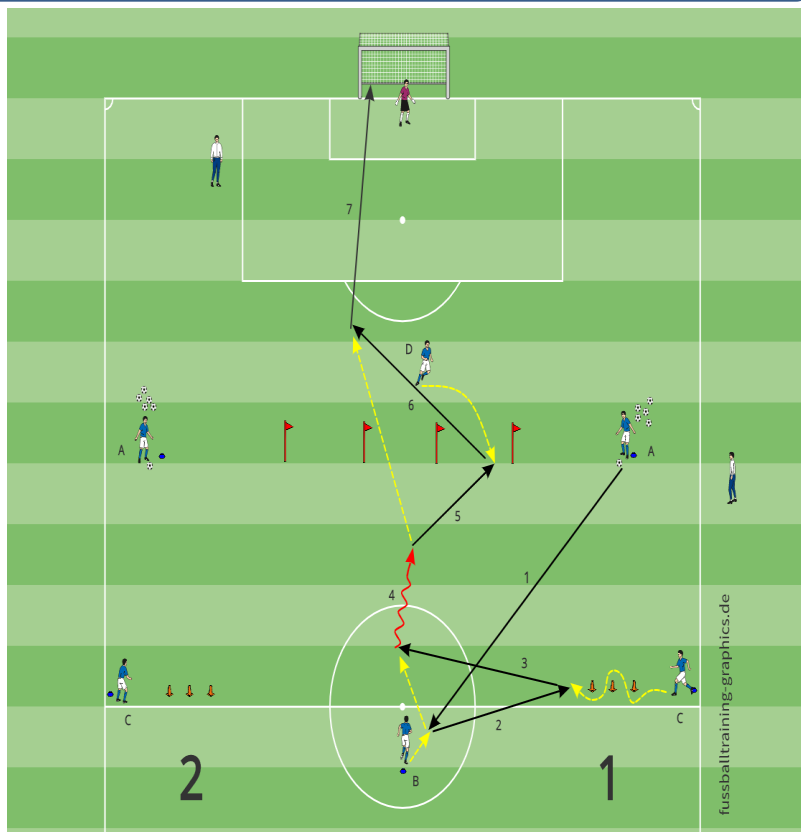
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE, SVAKA GRUPA SE SASTOJI OD 4 STANICE (A, B, C, D), ZAVRŠNICA NA JEDAN GOL!

ZADACI:

IGRAČ SA 30 METARA UPUĆUJE POVRATNU LOPTU PREMA SVOM SAIGRAČU NA CENTRU KOJI ODIGRAVA DUPLI PAS SA TREĆIM SAIGRAČEM PO DESNOM BOKU, NAKON ČEGA KREĆE DALJE SA LOPTOMPO PO DUBINI TERENA I UPUĆUJE PAS PREMA 4-TOM SAIGRAČU (NAPADAČU), IZMEĐU KRAJNE I SREDNJE ZASTAVICE KOJI SE PRIJE UPUĆENE LOPTE IZVLAČI IZ OFSAJD POLOŽAJA I PRAVOVREMENIM PASOM PO DUBINI MU ODIGRAVA ZAVRŠNI PAS NAKON ČEGA SLIJEDI REALIZACIJA.

POENTA:

LAŽNO KRETANJE BEZ LOPTE, PRAVOVREMENI SPRINT NA LOPTU, TAČAN I OŠTAR PAS, POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTE, PRAVOVREMENI TAJMING IZLASKA NAPADAČA IZMEĐU ŠTAPOVA I ODIGRAVANJA ZAVRŠNOG PASA PO DUBINI, EKSPLOZIVNOST I BRZA REALIZACIJA IZ DRUGOG PLANA!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA I NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, KRETANJE U PROSTORU- ZAVRŠNI PAS PO DUBINI I PO ŠIRINI, CENTARŠUT+REALIZACIJA

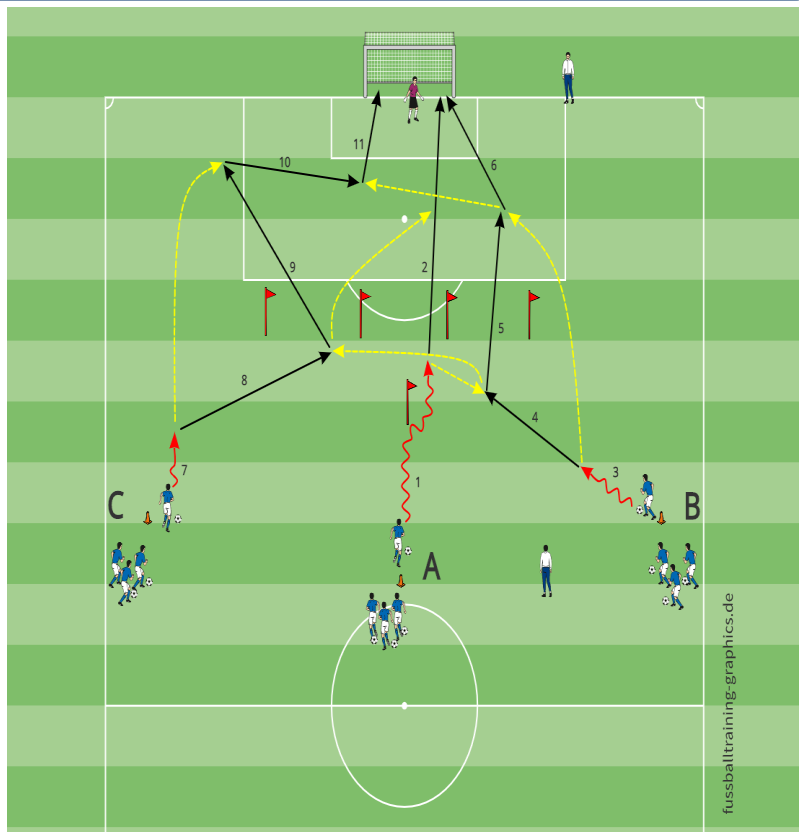
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U TRI GRUPE (A, B, C), SVAKI IGRAČ U GRUPI IMA PO JEDNU LOPTU, VOĐENJE, PAS, DUPLI PAS I ZAVRŠNICA NA JEDAN GOL!

ZADACI:

IGRAČ SA LOPTOM KREĆE SA CENTRALNE STANICE (A) DO PRVE SREDIŠNJE ZASTAVICE GDJE ULAZI U DRIBLING NAKON ČEGA ŠUTIRA, NAKON TOGA ISTI IGRAČ U ŠPRINTU SE KREĆE BEZ LOPTE PREMA DESNOM BOČNOM IGRAČU KOJI KREĆE SA LOPTOM SA STANICE (B), SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI – ZAVRŠNI PAS (DUBINSKA LOPTA) GDJE IGRAČ SA STANICE (B) IDE U REALIZACIJU, NAKON TOGA IGRAČ KOJI JE ODIGRAO ZAVRŠNI PAS PO DUBINI (KOJI JE KRENUO SA STANICE A), KREĆE SE U ŠPRINTU BEZ LOPTE PREMA LIJEVOM (KONTRA) BOČNOM IGRAČU KOJI KREĆE SA LOPTOM PO DUBINI, ODIGRAVA PAS PREMA IGRAČU KOJI MU SE NUDI NAKON ČEGA DOBIVA LOPTU PO ŠIRINI NA CENZTARŠUT.NAKON ODIGRANOG PASA PO ŠIRINI ZA CENTARŠUT U KRETANJE BEZ LOPTE KREĆU IGRAČ SA STANICE (A) NA PENAL, DOK IGRAČ SA STANICE (B) IDE NA PRVU STATIVU I ŠUTIRA NA GOL.

POENTA:

SPRINT SA LOPTOM, PRAVOVREMENI DRIBLING, TAČAN I OŠTAR PAS, PRAVOVREMENI I TAČNI ZAVRŠNI PAS, POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTE , KRETANJE IGRAČA U MANEVRU, PRAVOVREMEN ULAZAK IGRAČA SA LOPTOM U ZAVRŠNICU, OŠTAR I TAČAN CENTARŠUT I REALIZACIJA.



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA I (CENTRALNIH I KRILNIH) NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, KRETANJE U PROSTORU- PAS PO DUBINI, - PAS PO ŠIRINI, CENTARŠUT, REALIZACIJA

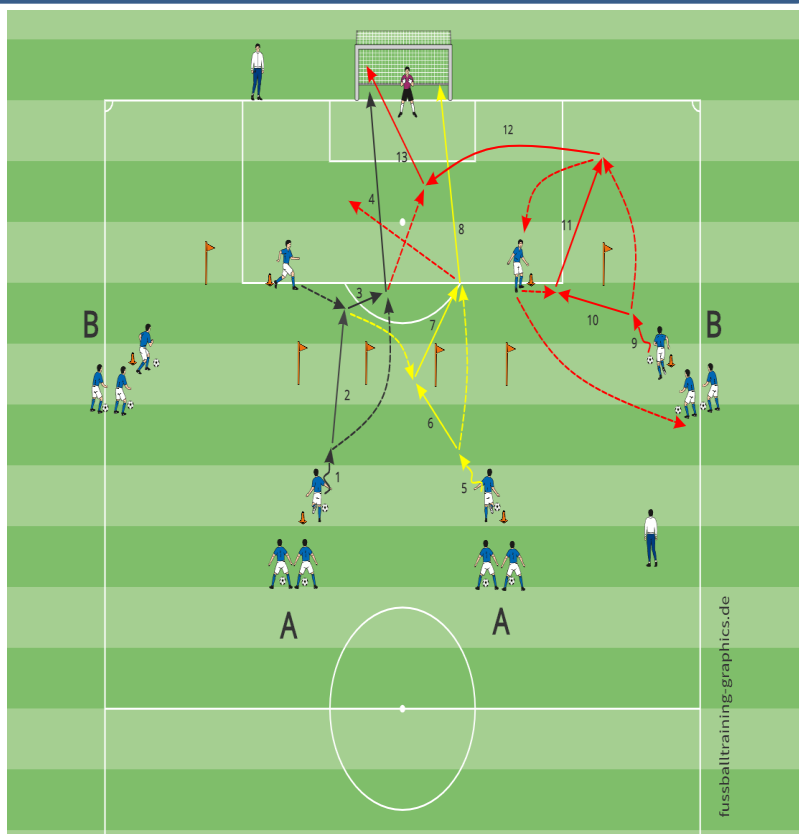
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U ČETIRI STANICE (2XA-CENTRALA, 2XB-BOK), SVAKI IGRAČ U GRUPI IMA PO JEDNU LOPTU, VOĐENJE, PAS, DUPLI PAS (ZAVRŠNI PAS) + REALIZACIJA, VOĐENJE DUPLI PAS, CENTARŠUTA + REALIZACIJA!

ZADACI:

IGRAČ SA LOPTOM KREĆE SA JEDNE OD CENTRALNIH STANICA (A), ODIGRAVA DUPLI PAS SA IGRAČEM KOJI DOLAZI SA KONTRA STRANE I ŠUTIRA NA GOLA, DRUGI IGRAČ SA DRUGE CENTRALNE STANICE (A) KREĆE SA LOPTOM, ODIGRAVA DUPLI PAS SA ISTIM IGRAČEM KOJI DOLAZI SA KONTRA STRANE I ŠUTIRA NA GOL, NAKON TOGA IGRAČI SA STANICE (B) – BOČNA STRANA, ODIGRAVAJU DUPLI PAS PO ŠIRINI NAKON ČEGA SLIJEDI CENTARŠUT NA DVA IGRAČA KOJA SU PRIJE TOGA ŠUTIRALA NA GOL I SLIJEDI KRAJNJA REALIZACIJA.VJEŽBA SE RADI NAIZMJENIČNO SA CENTARŠUTEVIA KAKO SA JEDNE TAKO I SA DRUGE STRANE!

POENTA:

PRAVILNO VOĐENJE I KONTROLA LOPTE U ŠPRINTU SA LOPTOM, TAČAN I OŠTAR PAS, PRAVOVREMENI I TAČNI ZAVRŠNI PAS (DUPLI PAS) , POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTE , PRAVOVREMEN ULAZAK IGRAČA SA LOPTOM U ZAVRŠNICU, OŠTAR I TAČAN CENTARŠUT SA OBA BOKA I REALIZACIJA.



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA I (CENTRALNIH I KRILNIH) NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, KRETANJE U PROSTORU- CIRKULACIJA I PAS IGRA IZ ŠIRINE U DUBINU, REALIZACIJA

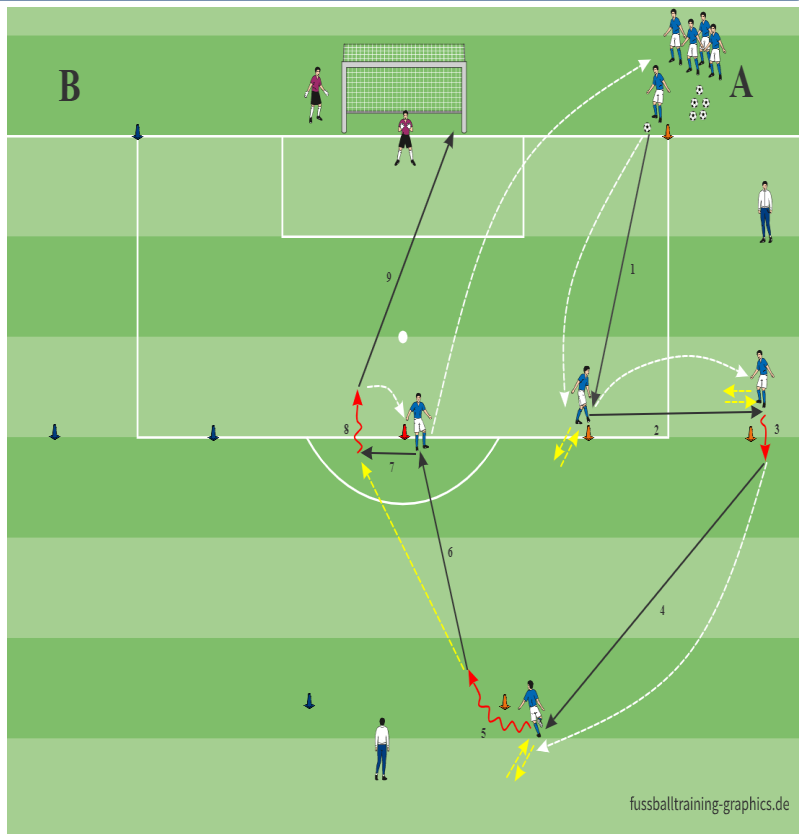
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U PET STANICA

ZADATAK:

IGRAČ SA LOPTOM ODIGRAVA PAS SA PRVE STANICE PREMA SVOM SAIGRAČU NA DRUGOJ STANICI (DRUGI IGRAČ PRVENSTVENO RADI LAŽNO KRETANJE BEZ LOPTE U KONTRA STRANU), IGRAČ SA DRUGE STANICE PROIGRAVA PASOM SVOG SAIGRAČA NA TREĆOJ STANICI (TREĆI IGRAČ PRVENSTVENO RADI LAŽNO KRETANJE U KONTRA STRANU), IGRAČ SA TREĆE STANICE PRIMA LOPTU SA UNUTRAŠNJE STRANE ČUNJA I UPUĆUJE ISTU OŠTRIM PASOM PREMA SAIGRAČU KA ČETVRTOJ STANICI (ČETVRTI IGRAČ PRVENSTVENO RADI LAŽNO KRETANJE U KONTRA STRANU), NAKON ČEGA ON PRIMA LOPTU SA UNUTRAŠNJE STRANE ČUNJA, U SPURITU JE POVEDE PAR METARA I JAKIM PASOM PROIGRAVA SAIGRAČA NA PETOJ STANICI (PITI IGRAČ IZ PRVE ODIGRAVA LOPTU PO ŠIRINI), NAKON ODIGRANOG DUPLOG PASA ČETVRTI IGRAČ IDE U ZAVRŠNICU I ŠUTIRA NA GOL (REALIZACIJA). NAKON ODIGRANOG PASA SVI IGRAČI SA SVOJIM STANICAMA SE POMJERAJU ZA JEDNU STANICU UNAPRIJED U PRVACU KRETANJA LOPTE I OČEKUJU DALJE PAS OD NAREDNOG IGRAČA.

POENTA:

TAČAN I OŠTAR PAS, , POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTE, PRAVOVREMENI I TAČNI ZAVRŠNI PAS (DUPLI PAS), PRAVOVREMEN ULAZAK IGRAČA SA LOPTOM U ZAVRŠNICU, REALIZACIJA!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA , BOČNIH IGRAČA I NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, IZGRADNJA NAPADA IZ ŠIRINE PO DUBINI I REALIZACIJA + CENTARŠUT I REALIZACIJA

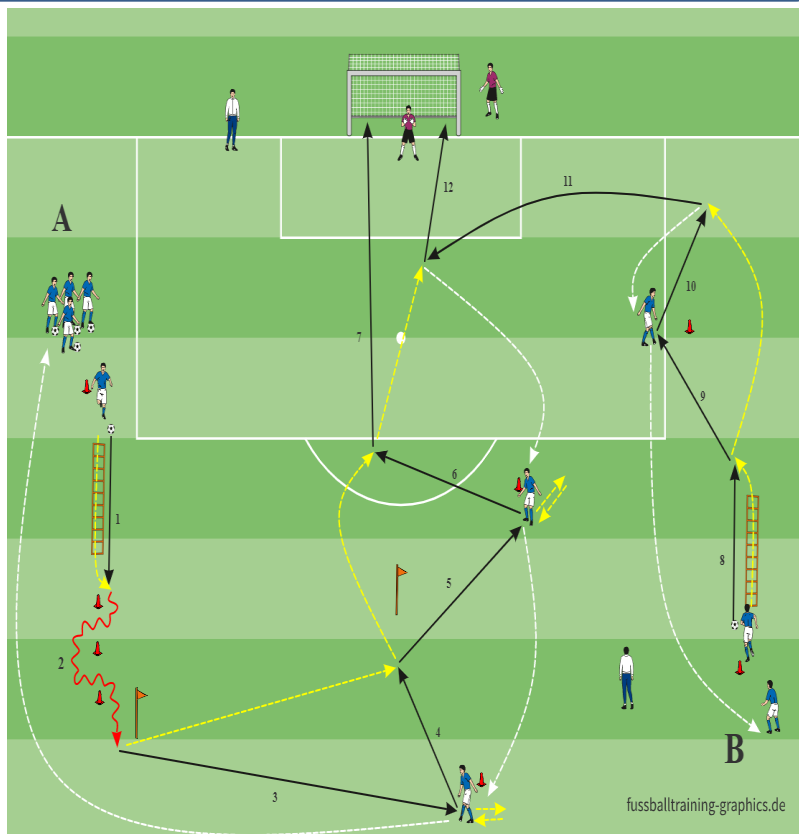
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE, GRUPA A IMA 3 STANICE DOK GRUPA B NA KONTRA STRANI IMA DVIJE.

ZADACI:

IGRAČ SA LOPTOM KREĆE SA PRVE STANICE I ULAZI U MERDEVINE I SLALOM SA LOPTOM NAKON ČEGA PO PROLASKU ZASTAVICE UPUĆUJE OŠTAR PAS NA SAIGRAČA NA DRUGOJ STANICI (KOJI PRVENSTVENO RADI LAŽNO KRETANJE U KONTRA STRANU) KOJI MU ODIGRAVA LOPRU U PROSTOR (DUPLI PAS), IGRAČ SA PRVE STANICE SE DALJE U SPURITU KREĆE PREMA ODIGRANOJ LOPTI I IZ PRVE ODIGRAVA DUPLI PAS SA IGRAČEM NA TREĆOJ STANICI (KOJI ODIGRAVA ZAVRŠNI PAS PO DUBINI IZ PRVE), DALJE SE U SPURITU KREĆE PREMA LINIJI ŠESNAESTERCA KA UPUĆENOJ LOPTI OD TREĆEG SAIGRAČA I IDE U REALIZACIJU (ŠUT NA GOL), U MEĐUVREMENU DOK JOŠ TRAJE AKCIJA IZ GRUPE A IGRAČ IZ GRUPE B KREĆE SA LOPTOM (PRVENSTVENO RADI VJEŽBU KROZ MERDEVINE), ODIGRAVA DUPLI PAS SA SAIGRAČEM NA DRUGOJ STANICI I CENTRIRA PREMA IGRAČU KOJI JE PRVENSTVENO ŠUTIRAO NA GOL I KOJI IZNOVA KREĆE U REALIZACIJU. SVI IGRAČI POSLIJE ODIGRANOG PASA SE KREĆU PREMA KONTRA STANICAMA ODAKLE SU DOBILI LOPTU I OČEKUJU NAREDNII PAS!

POENTA:

TAČAN I OŠTAR PAS, , POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTE, PRAVOVREMENI I TAČNI ZAVRŠNI PAS (DUPLI PAS), PRAVOVREMEN ULAZAK IGRAČA SA LOPTOM U ZAVRŠNICU, PRECIZAN CENTARŠUT, REALIZACIJA!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA , BOČNIH IGRAČA I NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, PAS PO DUBINI NAKON ČEGA SLIJEDI PAS PO ŠIRINI, CENTARŠUT I REALIZACIJA

VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE (A I B), SVAKU GRUPU SAČINJAVAJU PO ČETIRI STANICE SA IGRAČIMA, LOPTA KREĆE SA CENTRA!

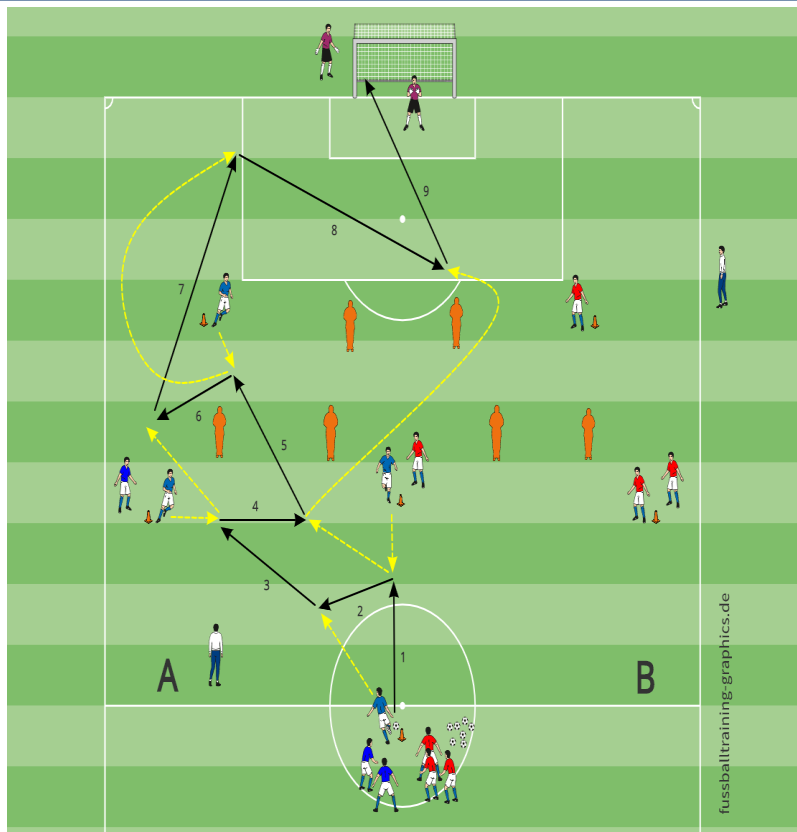
ZADACI:

IGRAČ SA PRVE STANICE ODIGRAVA DUPLI PAS SA SAIGRAČEM NA DRUGOJ STANICI, NAKON ČEGA UPOŠLJAV SAIGRAČEM NA TREĆOJ STANICI (PAS PO ŠIRINI) KOJI LOPTU VRAĆE NA IGRAČA SA DRUGE STANICE KOJI UPUĆUJE DUBINSKU LOPTU IZMEĐU ZASTAVICA (STATIČNIH IGRAČA) KA SAIGRAČU NA ČETVRTOJ STANICI KOJI VRAĆE ISTU PO ŠIRINI NA IGRAČA SA TREĆE STANICE, KOJI GA PARABOLOM PO ZEMLJI PROIGRAVA PO BOKU NAKON ČEGA SLIJEDI CENTARŠUT NA SAIGRAČA SA DRUGE STANICE KOJI JE PREDHODNO NAKON ODIGRANOG DUBINSKOG PASA MOMENTALNO KRENUO U SPRINT PO DUBINI OKO DVIJE CENTRALNE ZASTAVICE (STATIČNA IGRAČA), NAKON ČEGA ULIAZI U ZAVRŠNICU I ŠUT NA GOL!

POENTA:

TAČAN I OŠTAR PAS, POLOŽAJ (GARD) TIJELA PRILIKOM PRIMOPREDAJE LOPTI, LAŽNA KRETANJA PRIJE UPUĆIVANJA PASA, KONCENTRACIJA PRILIKOM ODIGRAVANJA DUPLIH PASOVA I PASA NA TREĆEG SAIGRAČA, PRAVOVREMENI DUBINSKI I ZAVRŠNI PAS, PRAVOVREMENI ULAZAK IGRAČA U ŠESNAESTERAC I ZAVRŠNICU I REALIZACIJA.

OBAVEZNA IGRA I CIRKULACIJA LOPTI IZ PRVE (JEDAN DODIR SA LOPATOM)!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA , BOČNIH IGRAČA I NAPADAČA
SITUACIONE VJEŽBE, PRODOR I ŠUT PO DUBINI + DIJAGONALNI PAS PO ŠIRINI I REALIZACIJA + CENTARŠUT I REALIZACIJA

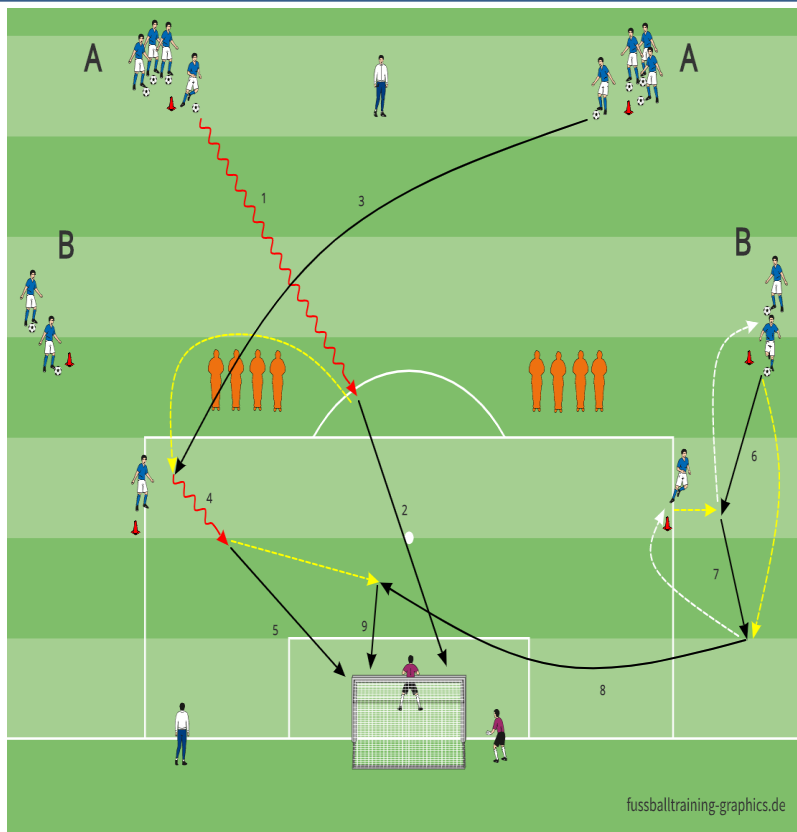
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE, SVAKU GRUPU SAČINJAVAJU PO DVIJE STANICE SA IGRAČIMA, SVAKI IGRAČ NA STANICAMA IMA PO LOPTU!

ZADACI:

IGRAČ SA PRVE STANICE A KREĆE SA LOPATOM U PRODOR PO DIJAGONALI I ŠUTIRA SA NEKIH 20 METARA, NAKON TOGA U POLUKRUŽNOM KRETANJU BEZ LOPTE ZAOKILAZI ZASTAVICE (STATIČNE IGRAČE) NAKON ČEGA PRIMA DIJAGONALNU DUGU LOPTU SA KONTRA STANICE A I IDE U ZAVRŠNICU, NAKON TOGA IGRAČ SA STANICE B ODIGRAVA DUPLI PAS SA SVOJIM SAIGRAČEM, SLIJEDI OŠTAR CENTARŠUT NA KOJI NAILAZI IGRAČ SA PRVE STANICE I ŠUTIRA NA GOL. NA STANICI B SE POSLIJE DUPLOG PASA I CENTARŠUTA IGRAČI ROTIRAJU A NOVU AKCIJU ZAPOČINJE IGRAČ SA POČETNE STANICE A KONTRA OD ONE SA KOJE JE KREĆAO PREDHODNI IGRAČ, TAKO DA SE I DUGA DIJAGONALNA LOPTA I CENTARŠUT SADA UPUĆUJU SA KONTRA STRANE I KONTRA STANICA. PO POTREBI ROTACIJA IGRAČA I POGRUPAMA!

POENTA:

PRODOR SA LOPATOM U SPRINTU-KONTROLA, KRETANJE BEZ LOPTE I PRAVOVREMENI ULAZAK U ŠESNAESTERAC, TAČNA I PRECIZNA DUGA DIJAGONALNA LOPTA, POLOŽAJ TIJELA PRILIKOM PRIJEMA I BRZI ŠUTA NA GOL, OŠTAR, PRAVOVREMENI I TAČAN CENTARŠUT I REALIZACIJA.



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - SARADNJA VEZNIH IGRAČA, BOČNIH IGRAČA I NAPADAČA
PRODOR I ŠUT, PAS IZ ŠIRINE PO DUBINI!

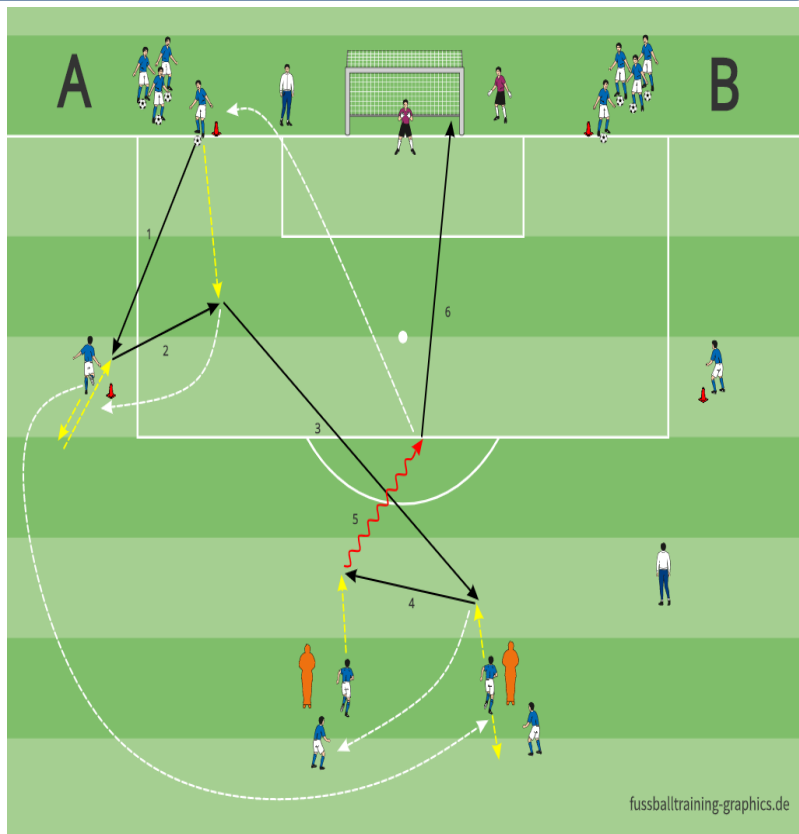
VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U DVIJE GRUPE A I B, SVAKU GRUPU SAČINJAVAJU PO TRI STANICE SA IGRAČIMA, LOPTA KREĆE SA PRVE STANICE

ZADACI:

IGRAČ SA PRVE STANICE UPUĆUJE PAS PREMA IGRAČU SA DRUGE STANICE SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS, NAKON ODIGRANOG DUPLOG PASA IGRAČ SA PRVE STANICE UPUĆUJE OŠTAR DIJAGONALAN PAS PO ZEMLJI PREMA IGRAČU NA TREĆOJ STANICI KOJI ODIGRAVA PAS PO DUBINI NA IGRAČA SA ČETVRTE STANICE KOJI IDE U PRODOR SA LOPTOM U ZAVRŠNICU I REALIZACIJU. NAKON ODIGRANOG PASA IGRAČI SE SA SVOJIM POČETNIH STANICA POMJERAJU PREMA SLEDEĆIM PREMA KOJIMA SE PREDHODNO UPUTILI LOPTU. NAKON ZAVRŠETKA AKCIJE GRUPE A KREĆE AKCIJA GRUPE B NA DRUGOJ STRANI (NAIZMJENIČNO SE SMJENJUJU AKCIJE U OBIJE GRUPE SA OBIJE STRANE). ROTACIJA IGRAČA I PO GRUPAMA NAKON ODREĐENOG VREMENA!

CIL/POENTA:

PRECIZAN I OŠTAR PAS, CIRKULACIJA LOPTE IZ JEDNOG DODIRA (PRVA), LAŽNO KRETANJE PRIJE UPUĆIVANJA LOPTE OD STRANE SAIGRAČA, NASTAVAK KRETANJA POSLUE UPUĆENE LOPTE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM ODIGRAVANJA LOPTE, SPRINT SA LOPTOM (PRODOR) I REALIZACIJA!



VJEŽBA ZA REALIZACIJU- SITUACIONA VJEŽBA BEZ PROTIVNIKA ZA CENTRALNE NAPADAČE
PAS KA SAIGRAČU, KRETANJE BEZ LOPTE PO ŠIRINI (KONTRA STRANA), REALIZACIJA IZ PRVE!

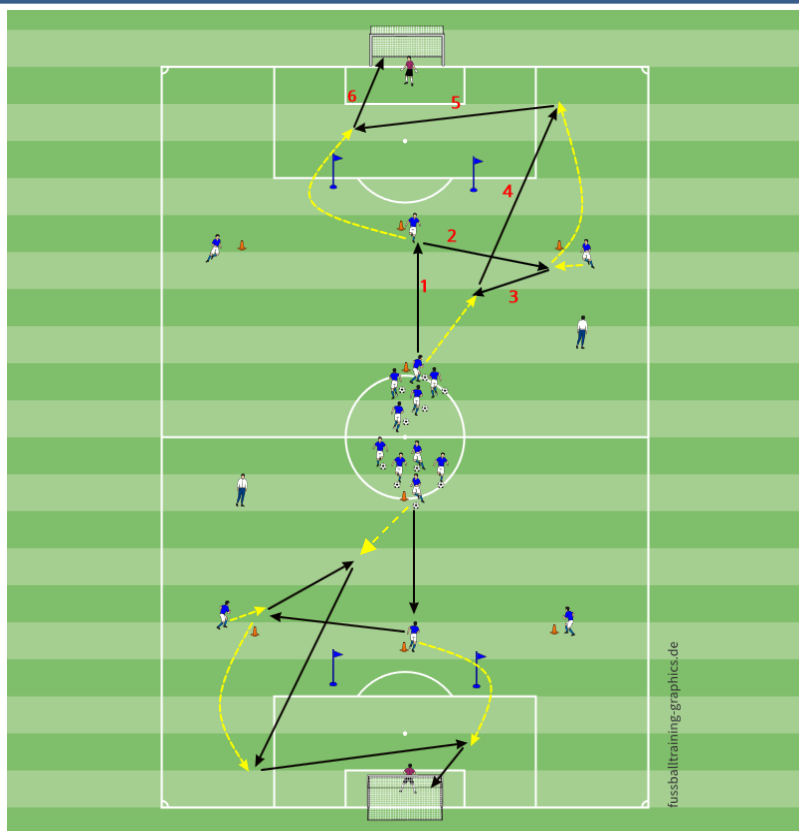
VJEŽBA SAE RADI NA CUELOM TERENU U DVIJE GRUPE, ZADACI SU IDENTIČNI, PAS IGRA BEZ PRITISKA, KRETANJE BEZ LOPTE, CENTARŠUT I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE NA DVIJE POLOVINE TERENA (CEO TEREN), ZASTUPLJEN JE METOD STANICA I RADI SE BEZ PROTIVNIKA, NAKON PASA I PROIGRAVANJA NAPADAČA ISTI IMA ZADATAK DA ODLOŽI LOPTU ISVOM SAIGRAČU SA STRANE I MOMENTALNO KRENE U KRETANJE BEZ LOPTE PO ŠIRINI U KONTRA STRANU, SAIGRAČ PO BOKU ODIGRAVA DUPLI PAS SA IGRAČEM SA PRVE STANICE I IDE U SPRINT PO ŠIRINI GDJE MU JE UPUĆENA LOPTA NA CENTARŠUT PREMA NAPADAČU KOJI JE KRETANIEM BEZ LOPTE IZGRADIO SVOJU POZICIJU ZA REALIZACIJU!

POENTA:

TAČAN, JAK I PRECIZAN PAS, PAS IGRA IZ PRVE (JEDAN DODIR), POLOŽAJ TIJELA (GARD) UDARCA IZ PRVE I NASTAVAK KRETANJA BEZ LOPTE, PAS, DUPLI PAS, CENTARŠUT, OSJEĆAJ ZA ULAZAK U ZAVRŠNICU I KONCENTRACIJA PRILIKOM REALIZACIJE, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM ŠUTA NA GOL



VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA, SARADNJA PO ŠIRINI (KRILNI IGRAČI-NAPADAČI), ZAVRŠNI PAS PO DUBINI I REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA 1:

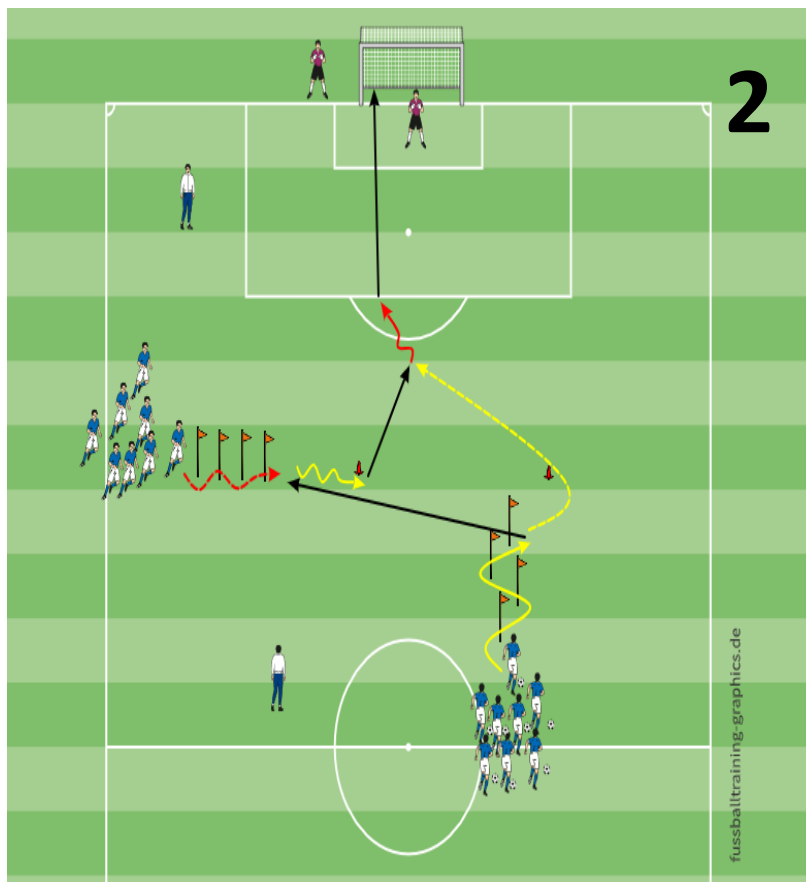
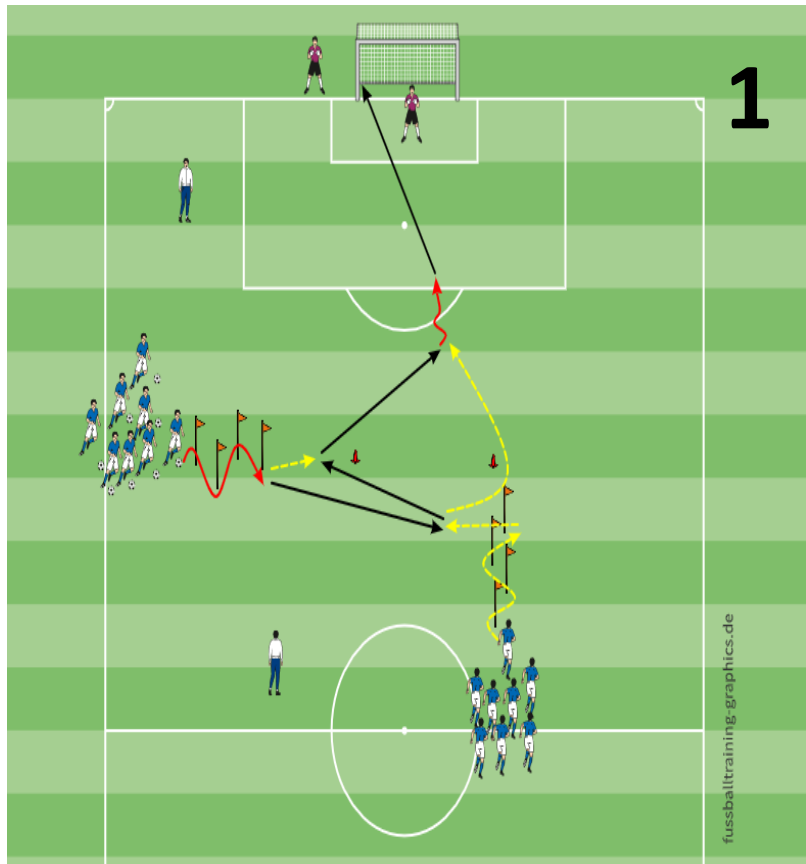
VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE, JEDNA GRUPA JE BEZ LOPTI U PROSTORU OKO CENTRA DOK DRUGA GRUPA JE SA LOPTAMA PO BOKU. U ISTO VRIJEME KREĆE PAR IZ OBIJE GRUPE, IGRAČ SA LOPTOM U SLALOM KROZ STANICU DOK IGRAČ BEZ LOPTE U STANICU KOORDINACIJE, PO IZLASKU IZ STANICA IGRAČ SA LOPTOM UPUĆUJE PAS PREMA SAIGRAČU IZ DRUGE GRUPE I NASTAVLJA KRETANJE PREMA PRVOM BLIŽNJEM ČUNJU, DRUGI IGRAČ KOMJE JE UPUĆENA LOPTA IZ PRVE VRAĆA LOPTU NA PRVOG SAIGRAČA SA KOJIM ODIGRAVA DUPLI PAS I NASTAVLJA POLUKRUŽNIM KRETANJEM PREMA KONTRA ČUNJU I IDE U BRZU REALIZACIJU! NAKON ODRADJENE AKCIJE PAROVI MIJENJAJU POČETNE STANICE – ROTACIJA!

VJEŽBA 2:

POSTAVKA VJEŽBE JE IDENTIČNA KAO I U NJEŽBI BR. 1 SAMO ŠTO U OVOM SLUČAJU LOPTU IMAJU IGRAČI NA STANICI OKO CENTRA DOK IGRAČI NA STANICI PO BOKU SU BEZ NJE, NAKON IZLASKA IZ STANICA IGRAČ SA LOPTOM UPUĆUJE PAS PREMA IGRAČU PO BOKU I NASTAVLJA KRETANJE U LUKU PO ŠIRINI DOK IGRAČ PO BOKU U PRIJEMU LOPTE JE PONESE DO PRVOG BLIŽNJEG ČUNJA I UPUTI ZAVRŠNI PAS PO DUBINI I PROIGRAVA SAIGRAČA KOJI IDE U KRAJNJU REALIZACIJU!

POENTA:

TEHNIKA VOĐENJA LOPTE (SLALOM) I KOORDINACIJA, TAČNA PAS IGRA (DUPLI PAS), POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRILIKOM RAZMJENE PASOVA, KRETANJE BEZ LOPTE, TAJMING ODIGRAVANJA ZAVRŠNOG PASA I ULASKA U ZAVRŠNICU, KONCENTRACIJA PRILIKOM REALIZACIJE!



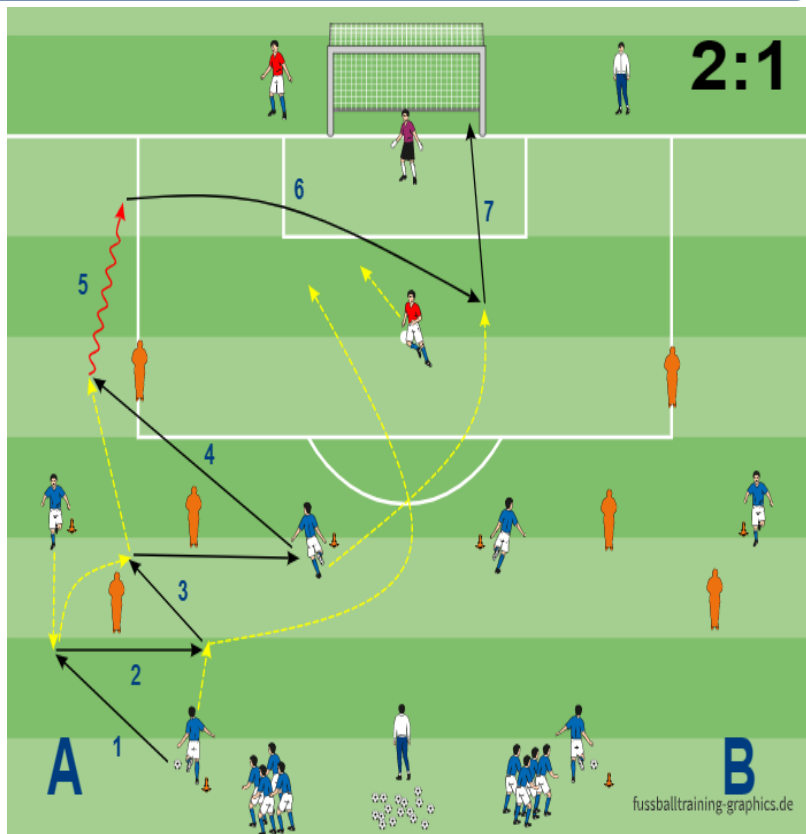
VJEŽBA SE ODVIJA NA ½ TERENA, PAS IGRA, DUPLI PAS+REALIZACIJA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE, SVAKA GRUPA IMA TRI STANICE, NA SVAKOJ STANICI SE NALAZI IGRAČ, IGRAČ SA VOĐENJEM LOPTE KREĆE SA PRVE STANICE DO PRVOG NAREDNOG ČUNJA, NAKON TOGA IGRAČ SA LOPTEM ODIGRAVA DUPLI PAS SA SAIGRAČEM NA DRUGOJ STANICI NAKON ČEGA USLEĐUJE PAS NA TREĆEG NA TREĆOJ STANICI.IGRAČ SA TREĆE STANICE IZ PRVE ODIGRAVA PAS SA IGRAČEM NA DRUGOJ STANICI I IDE U ZAVRŠNICU, NAKON ODRADENE AKCIJE IGRAČI MIJENJAJU MJESTA PREMA STANICAMA U PRAVCU PREDHODNO ODIGRANOG PASA!.

POENTA:

TEHNIKA VOĐENJA LOPTE, PAS, DUPLI PAS PAS NA TREĆEGA, SPRINT SA LOPTEM I REALIZACIJA, LAŽNO KRETANJE IGRAČA NA SVE TRI STANICE PRIJE UPUĆIVANJA LOPTE OD STRANE SAIGRAČA, NASTAVAK KRETANJA NAKON ODIGRANOG PASA ZA LOPTEM. POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, REALIZACIJA.



VJEŽBA ZA REALIZACIJU - BRZA PAS IGRA, SARADNJA IZ DRUGOG PLANA I REALIZACIJA!

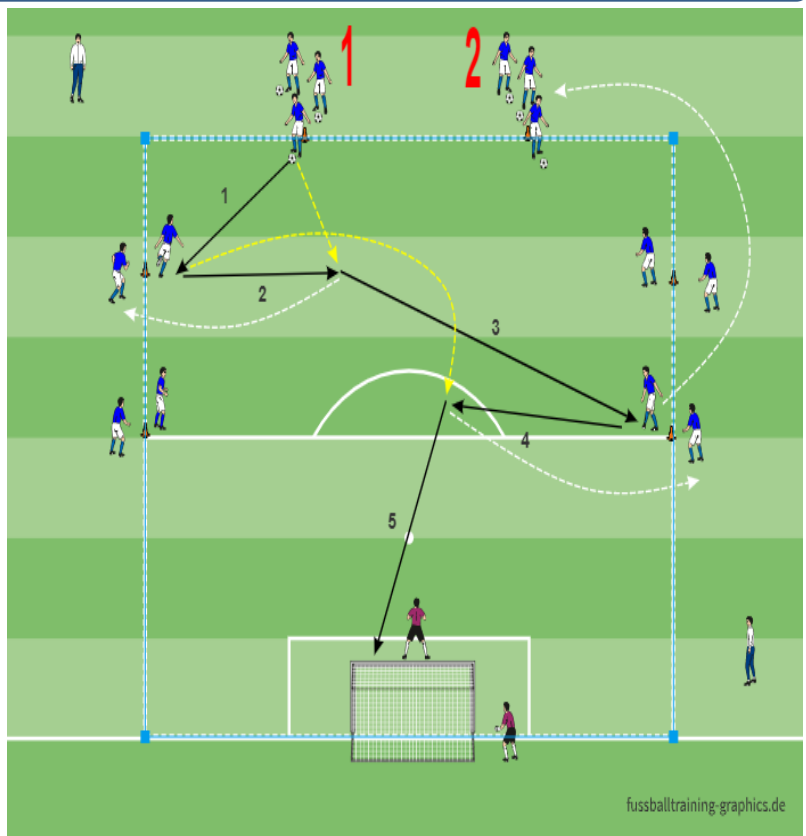
VJEŽBA SE ODVIJA NA ½ TERENA, PAS IGRA, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEGA+REALIZACIJA IZ DRUGOG PLANA!

ZADACI:

VJEŽBA SE RADI U DVIJE GRUPE, SVAKA GRUPA IMA TRI STANICE, NA SVAKOJ STANICI SE NALAZI IGRAČ, IGRAČ SA LOPTEM KREĆE SA PRVE STANICE I ODIGRAVA DUPLI PAS SA IGRAČEM NA DRUGOJ STANICI, NAKON ODIGRANOG DUDLOG PASA UPUĆUJE SE PAS NA TREĆEG (IGRAČU NA TREĆOJ STANICI) DOK IGRAČ SA DRUGE STANICE POLUKRUŽNO SE KREĆE IZA LEĐA IGRAČU KOJI UPUĆUJE PAS NA TREĆEG (IGRAČ SA PRVE STANICE) I NUDI SE IGRAČU NA TREĆOJ STANICI KOJI IZ PRVE ODLAŽE LOPTEM ISTOM (IGRAČU SA DRUGE STANICE) KOJI IZ PRVE ŠUTIRA NA GOL.BIJELOM ISPREKIDANOM LINIJOM SU OZNAČENI PRVACI KRETANJA IGRAČA NAKON ZAVRŠENE AKCIJE!

POENTA:

TAČAN PAS, DUPLI PAS, PAS NA TREĆEGA, SPRINT BEZ LOPTE (DODAVANJE IGRAČA IZ TREĆEG PLANA U ZAVRŠNICU), LAŽNO KRETANJE IGRAČA NA OBIJE STANICE PRIJE NEGO ŠTO IM SE UPUTILA LOPTA, POLOŽAJ TIJELA (GARD) PRIMOPREDAJE, REALIZACIJA.



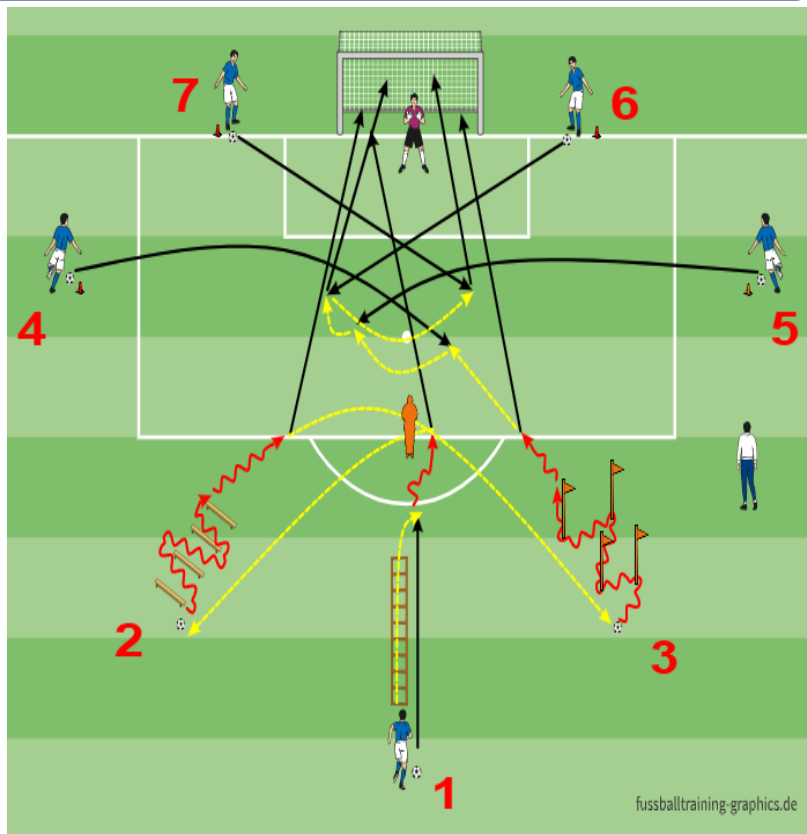
OVA VJEŽBA SE RADI NA ½ TERENA U OGRANIČENOM PROSTORU PREDVIĐENOM ZA REALIZACIJU. VJEŽBA SADRŽI 7 STANICA, NA SVAKOJ STANICI JE OBAVEZNA PO LOPTA!

ZADACI:

STANICA 1: PAS + KOORDINACIJA+DRIBLING + REALIZACIJA;
 STANICA 2: ROLANJE LOPTE IZMEĐU PREPONA, EKSPLOZIVNOST + REALIZACIJA;
 STANICA 3: REAKCIJA SA LOPTOM, SLALOM-VOĐENJE SA JEDNOM NOGOM, EKSPLOZIVNOST + REALIZACIJA;
 STANICA 4: CENTARŠUT + REALIZACIJA IZ PRVE;
 STANICA 5: CENTARŠUT + REALIZACIJA IZ PRVE;
 STANICA 6: POV RATNA LOPTA + REALIZACIJA IZ TRKA;
 STANICA 7: POV RATNA + REALIZACIJA IZ TRKA. IG RAČ SE OD STANICE DO STANICE KREĆE UBRZANIM TRKOM!

POENTA:

BRZINSKA IZDRŽLJIVOST, SNAGA, REALIZACIJA, PREČIČOST, TEHNIKA VOĐENJA, ŠUT UNUTRAŠNJA I PUNA, POV RATNA I LAŽNA KRETANJA.



17. ZAVRŠNI DIO TRENINGA



HLAĐENJE - SMIRIVANJE

- Da se smanje fiziološke i mentalne funkcije igrača i da smireni napuste teren!

- Određivanje aktivnosti (dzoging istezanje);
- Dogovor za naredni trening.

COACHING TRENINGA

Rad trenera!

TRENERSKI RAD U SAMOM TRENINGU (KROZ NJEGOVE DJELOVE I FAZE)

- Različito u različitim djelovima treninga;
- Bez dugačkih objašnjenja;
- Dati mogućnost igračima da aktivno učestvuju, da sami improvizuju, rešavaju fudbalski problem;
- Prepoznati momenat kad treba igrače korigovati i davati im upute (kratko, brzo i jasno);
- Podučavati igrače a ne vježbu.

PREISPITIVANJE TRENINGA

Dobijanje odgovora da li je trening bio dovoljno efektivan!

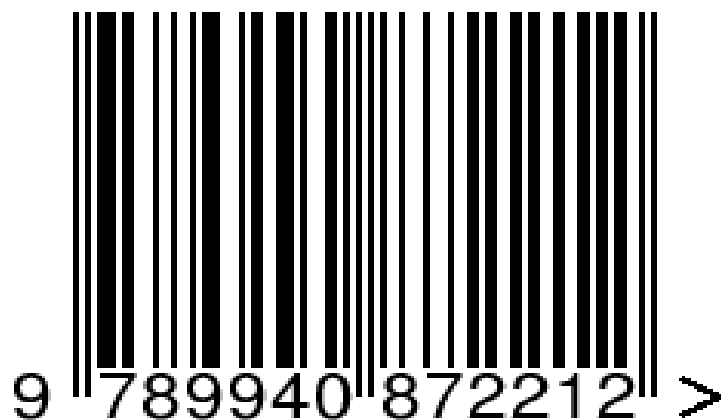
Pitanja koja mogu pomoći i dati odgovore

1. Je li svaki igrač ispunio zadatak?
2. Je li se prepoznao cilj u vježbi (da li se isti vježbom postigao)?
3. Jel postojao "izazov" u vježbi?
4. Je li postojala odgovarajuća povezanost opterećenja i oporavka u vježbi?
5. Je li ostvaren odgovarajući broj kontakata sa loptom i odgovarajući broj ponavljanja?
6. Je li vježba bila usmjerena u stvarnim uslovima igre (situacija)?
7. Je li vježba bila mjerljiva?
8. Je li vježba bila prilagođena nivou i uzrastu grupe?
9. Je li tempo bio prilagođen cilju vježbe?
10. Je li ostvaren i prerađen takmičarski element?

CIP - Каталогизација у публикацији
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISBN 978-9940-8722-1-2
COBISS.CG-ID 16289540

ISBN 978-9940-8722-1-2





Datum rođenja:

14.01.1982;

Adresa:

Petrovac, Nerin br.4,
Crna Gora;

Br. telefona:

00 382 67 214 297;

E-mail:

vmedigovic@t-com.me

Jezici:

Engleski;
Njemacki;
Ruski.

Rad sa kompjuterom:

Windows;
MS Words;
MS Excel;
MS Power Point;
Program za skautiranje
Protivnika;
Program za analizu
utakmice i treninga;
Grafički (crtajući) prikaz
vežbi;
Grafička i tabelarna
izrada planova i
programa rada.

Trenerske licence:

- 2011  UEFA C Coach Licence, Football Association of Montenegro
- 2014  UEFA B Coach Licence, Football Association of Montenegro
- 2018  UEFA A Coach Licence, Football Association of Montenegro
- 2019  UEFA A Elite Youth Coach Licence, Football Association of Montenegro

- 2012 – 2015  OFK Petrovac, trener u školi fudbala U-10.
- 2015 – 2017  OFK Petrovac, trener selekcija U-12; U-14.
- 2017 – 2018  FK Grbalj, pomoćnik trenera selekcije U-18.
- 2018 – 2019  FK Mornar, pomoćnik trener selekcije U-18;
pomoćnik trenera seniora.
- 2019 – 2020  FK Mornar, trener selekcije U-18;
koordinator svih mlađih selekcija
- 2020 – 2021  FK Mornar, trener selekcije U-16;
koordinator svih mlađih selekcija