

POLOŽAJNA TEHNIKA NOGOMETAŠA U FAZI NAPADA KAO JEDNA OD VAŽNIH KOMPONENTI ZA USPJEŠNA DODAVANJA U NOGOMETNOJ IGRI

Denis Lopac¹

¹ Građevinski fakultet Sveučilišta u Rijeci; Veleučilište u Rijeci

Sažetak

U ovom stručnom radu vodio sam se činjenicom koliko je položajna tehnika nogometaša važna za što uspješnija dodavanja u fazi napada koja su preduvjet dobre i kvalitetne igre u trenutku kada je momčad u posjedu lopte. Također, cilj ovog rada je bio ukazati na značaj metodike obuke taktike nogometne igre u fazi napada kao i mogućnost korištenja magnetskih figura igrača za ispravljanje grešaka igrača prije ili nakon utakmice i prije ili nakon treninga. Radeći kao trener po nogometnim klubovima uvidio sam da se na magnetnim tablama koriste samo obični magneti u okruglom obliku s kojima nije moguće pokazati položajnu tehniku. Polazeći od činjenice da čovjek uči preko dva ključna receptora oka i uha, pokušao sam kroz ovaj stručni rad pokazati koliko je u metodici obuke bitno da igrač vidi situaciju s terena na magnetnoj tabli prije praktične izvedbe na terenu. Zato sam se odlučio za samostalnu izradu ovakvih magnetskih figura igrača što je prikazano na slikama. Položajna tehnika je uz tehniku nogometaša, kvalitetno i dobro korištenje slobodnog prostora, mogućnosti da imamo više riješenja u igri prije dobivanja lopte te brzini donošenja odluka u igri ili brzini igre vrlo bitna komponenta za kvalitetan posjed lopte nogometne momčadi.

Ključne riječi: položajna tehnika, tehnika, igra, faza napada, slobodan prostor, brzina igre, posjed lopte momčadi, magnetna tabla, magnetna figura igrača za nogometnu tablu, obični magneti za nogometnu tablu

1. Uvod

Nogomet je od svojih početaka u školama u Winchesteru u Engleskoj, pa do današnjih dana, doživio mnoge promjene i izmjene. Kada pogledamo samo nogometne sustave od početaka nogometa vidljive su velike promjene i mijenjanja. Od početaka igranja nogometa u Engleskoj do današnjih dana promijenilo se mnogo sustava nogometne igre. Prvi sustav „ T „ 1-1-1-8, sustav „ Šest igrača u napadu „ 1-2-2-6 uveden 1866. godine, preko sustava „ Pet u istoj liniji „ 1-2-3-5 (1883.), sustava „ WW „ 1-2-3-2-3 (1925.), sustava „ WM „ 1-3-2-2-3 (1925.), do sustava 1-4-2-4 koji je nastao raspadanjem WM sustava.

Današnji najviše korišteni sustavi su 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-3-4-3, 1-4-3-3, 1-4-2-3-1. Svaki od pojedinih sustava koristi se s obzirom na profil igrača koji imamo i na odluku trenera koji mu sustav za pojedinu utakmicu najviše odgovara. Sustav određuje raspored igrača na terenu. Današnji način igre i brzina igre su neusporedivo veći nego prije tridesetak i više godina. današnji vezni igrači prosjeku kod sebe drže loptu manje od 2 sekunde, s tim da imaju od 80 do 120 puta loptu u svojim nogama tijekom utakmice.



Slika 1. Magnetna nogometna tabla s okruglim magnetima

Bolja tjelesna pripremljenost igrača i veći fond trčanja na utakmici u mnogome su unaprijedili i ubrzali nogometnu igru. Pravilo da vratar ne smije loptu primiti rukama od suigrača u mnogome je ubrzalo nogometnu igru. Osnovna značajka svih sustava je tranzicija. Dakle, biti u mogućnosti sa što više igrača napasti protivnika odnosno biti u mogućnosti sa što više igrača se obraniti od protivnika u svim dijelovima terena.

Igrači djeluju u tri osnovne zone :

- a) Zona obrane
- b) Zona središnjice
- c) Zona napada

Filozofija igre je: napadati više od protivnika, više biti u posjedu lopte, primjenjivati sustav igre koji omogućuje dobru cirkulaciju lopte, kao i postići više golova od protivnika (Dujmović, 2000). U ovom stručnom članku dotaknuo bih se položajne tehnike nogometaša kao jedne od bitnih karakteristika za uspostavu dobrih dodavanja kao i kvalitetnog posjeda lopte momčadi. Kada govorimo o dobroj nogometnoj igri mi treneri prije svega mislimo na fazu napada koja se očituje u broju golova i udaraca na gol protivnika.

2. Karakteristike nogometne igre u fazi napada, tranzicija i slobodan prostor

Osnovne karakteristike nogometne igre u fazi napada su:

- a) Dodavanja
- b) Kombinacije
- c) Udarci na gol

Da bismo zadovoljili prvu karakteristiku dodavanja moramo imati prije svega primjerenu tehniku, brzinu igre, imati sljedeće rješenje za dodavanje prije primanja lopte, imati dobru položajnu tehniku prilikom primanja lopte te kvalitetno i brzo se kretati na principu: Lopta ide a prazan prostor igra. Kad govorimo o kombinacijama kojih ima preko 100 osnovnih. Od osnovnih kombinacija 1:1, 2:1, 3:1 i slično pa sve do složenijih 3:2, 4:3, 5:4 i slično. Osnovno je pravilo stvoriti višak igrača bilo na krilnim ili centralnoj poziciji, što nam donosi prednost u igri. Nogometna igra u fazi napada se očituje i udarcima na gol protivnika, kako onima u okvir gola tako i onima pokraj gola. Što više puta udaraca uputimo u okvir gola, veća je vjerojatnost za postizanje pogotka.

Tranzicija nogometaša u fazi napada je sposobnost igrača da dođe u zadnju trećinu nogometnog terena (zona napada), te da sudjeluje u samoj završnici napada udarcima na gol, ubacivanjem lopte u šesnaesterac protivnika ili pripremnim dodavanjima suigračima za samu završnicu akcije. Momčad koja ima veću mogućnost dolaska u zonu napada sa što više igrača, a isto tako i da se u fazi obrane brani sa što više igrača u svim zonama (zona obrane, zona središnjice, zona napada) ima veću uspješnost na nogometnoj utakmici.

Slobodan prostor u fazi napada je onaj prostor koji nogometaš koristi da bi dobio loptu dodavanjima, bilo da se radi o dodavanjima u širinu, dodavanjima u dubinu, dijagonalnim dodavanjima ili dodavanjima prema natrag.

3. Položajna tehnika nogometaša

Položajna tehnika nogometaša u fazi napada je način kako smo postavili položaj tijela u trenutku kada trebamo dobiti loptu od suigrača. Što više igrača u momčadi ima položaj tijela takav da je okrenut leđima protivničkom голу kada prima loptu teže je uspostaviti kvalitetna dodavanja odnosno fazu napada. Pravilo je dakle, da smo u većini slučajeva kada primamo loptu, u poziciji da vidimo protivnički gol kako bi kvalitetnije uspostavili fazu napada. U puno slučajeva u nogometnoj igri postoje situacije kada igrač mora igrati leđima okrenut protivničkom голу (napadači, igrači pod presingom) gdje igrač tada zadržava loptu kratko dok mu se suigrači ne pridodaju ili pak igra povratnu loptu iz prve.

U mnogome je položajna tehnika zanemarena kako u obuci nogometaša tako i kao način prenošenja toga znanja nogometašima od trenera.

Obuka nogometaša položajne tehnike i korištenje figura nogometaša na magnetnoj ploči za pokazivanje u metodici obuke

Koristeći se metodama učenja u trenerskom radu kao osnovnim metodama učenja motoričke informiranosti, a to su sintetička metoda, analitička metoda i kombinirana metoda (Findak, 1992), a vezano uz problem usvajanja pojma položajne tehnike kod nogometaša što sam iskusio na vlastitom iskustvu radeći s nogometašima po klubovima, počeo sam u svrhu boljeg usvajanja ovog znanja položajne tehnike, koristiti magnetne figure nogometaša u obliku nogometaša, prikladno za magnetnu tablu (Slika 2.).



Slika 2. Magnetne figure u obliku igrača

Vodeći se mišlju da čovjek uči preko dva ključna organa a to su oko i uho, odnosno sve to regulira centralni nervni sistem, poslužio sam se ovim figurama u radu prije izvedbe praktičnog dijela treninga na samom terenu.

Koristeći ovakve figure u procesu objašnjavanja na magnetnoj tabli, uvidio sam da igrač može bolje vidjeti položajnu tehniku igrača prije izlaska na teren i praktične izvedbe neke pojedine vježbe. Samim tim mogućnost usvajanja novih znanja u nogometnoj igri je veća. S običnim okruglim magnetima na magnetnoj ploči položajnu tehniku igrača nije moguće vidjeti.

Ovakav način prenošenja znanja pogotovo je pogodan za učenje raznih tehničko taktičkih zadataka u fazi napada, a možemo ga koristiti i za pokazivanje u fazi obrane.

4. Zaključak

Nogomet kao sport doživio je mnoge promjene od svojih početaka do danas. Ono što danas najviše određuje razlike u rangovima natjecanja nogometaša je prije svega vrhunska tehnika u što bržoj izvedbi pod visokim opterećenjem i brzina igre. Momčad koja igra brže u fazi napada odnosno koja ima brži protok lopte uvelike je u prednosti u odnos na protivnika.

Glavna odrednica prednosti u takvoj konstelaciji snaga je velika potrošnja energije kod momčadi koja ima loptu manje u posjedu, pogotovo glikolitičkih rezervi, gdje puls srca ne pada ispod 160, 170 otkucaja. Normalno da takva momčad koja dominira s loptom u posjedu lakše osvaja prostor, bolje kombinira (stvara višak igrača na nekom dijelu terena), upućuje više udaraca prema голу a samim time postiže i više golova. Gledajući s aspekta faze napada, a usvajajući činjenicu da je tehnika nogometaša primarna, položajna tehnika je jedan od važnih činilaca u sposobnosti momčadi da ima kvalitetan posjed lopte.

U ovom stručnom radu pokušao sam naglasiti važnost segmenta položajne tehnike u stvaranju nogometne igre u fazi napada. Nadam se da će ovaj rad bar malo doprinijeti razvoju nogometne igre u fazi napada, razvoju i usvajanju određenih tehničko taktičkih rješenja kao i cijelokupnom boljem razumijevanju nogometne igre.

5. Literatura

1. Slika 1. Magnetna nogometna tabla; Dostupno na URL adresi: https://www.e-sportshop.hr/data/product-images/cs/_productCard/025257-000000-01.jpg. Datum pristupa 13.07.2021.
2. Slika 2. Magnetne figure u obliku igrača; Izrada figura i fotografija Denis Lopac
3. Dujmović, P. (2000.). Škola nogometa. Zagreb: Kineziološki fakultet
4. Findak, V. (1992.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Kineziološki fakultet