

## OSNOVNE ODREDNICE NOGOMETNE IGRE U FAZI NAPADA

Denis Lopac<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Građevinski fakultet u Rijeci; Veleučilište u Rijeci

### Sažetak

U ovom stručnom radu pokušalo se kroz osnovne termine u fazi napada istaknuti koliko je važno imati kvalitetna dodavanja igrača, kombinacije igrača te udarce igrača prema голу protivnika. Ako se na taj način razmišlja i shvaća nogometna igra, misli se na trenere i igrače, momčad postaje kompaktnija u fazi napada, ima manju energetska potrošnju u fazi obrane i racionalniju potrošnju energije tijekom cijele utakmice, bolje surađuju igrači jedni s drugima, bolje i pozitivnije cjelokupni trenajni proces djeluje na Centralni nervni sistem (CNS). Ne smije se zaboraviti da treneri u principu treniraju dvije osnovne komponente kod igrača, a to su glava igrača (CNS) i tijelo igrača (motoričke i funkcionalne sposobnosti, koordinacija, snaga, brzina i sl.). Upravo je rad na dodavanjima, kombinacijama i udarcima prema голу, integracija što više elemenata nogometne igre u svaki dio treninga bitna za bolju i kvalitetniju nogometnu igru. Ne treba zanemariti ni fazu obrane neke nogometne momčadi, međutim u ovom radu intencija je više na fazi napada i na momentu kada naša momčad ima loptu u svojim nogama.

**Ključne riječi:** dodavanja igrača, kombinacije igrača, udarci igrača na gol protivnika, faza napada, faza obrane, brzina igre, posjed lopte momčadi

### 1. Uvod

Nogomet je od svojih početaka u Engleskoj prošao mnoge razvojne faze kroz različite sustave da bi u današnjem nogometu bili najzastupljeniji sustavi 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-3-4-3, 1-4-3-3, 1-4-2-3-1. Kada se govori o sustavima nogometne igre mora se naglasiti da sustav određuje raspored igrača na terenu te da se koristi s obzirom na profil igrača koji imamo u momčadi. Također sustav se najbolje prepoznaje u fazi obrane neke momčadi dok u fazi napada, gdje je potrebna dobra tranzicija, igrači izlaze iz zadanog sustava i dolaze u završnicu.



**Slika 1.** Nogometni sustav 1-4-4-2 tkz. Bowl (zdjela)<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup> Slika 1. Nogometni sustav 1-4-4-2 tkz. Bowl (zdjela); Dostupno na URL adresi: [https://hr.wikipedia.org/wiki/Nogometne\\_formacije](https://hr.wikipedia.org/wiki/Nogometne_formacije). Datum pristupa : 26.07.2023.

Nogometna igra ima kao što je poznato fazu obrane i fazu napada. Također kad se analizira nogometna igra valja napomenuti da ona ima četiri momenta nogometne igre:

1. Moment kada naša momčad ima loptu
2. Moment kada naša momčad izgubi loptu
3. Moment kada protivnik ima loptu
4. Moment kada protivnik izgubi loptu

Upravo moment kada naša momčad ima loptu je bitan za ovaj rad jer se opisuju osnovne odrednice igre u fazi napada a to su :

1. Dodavanja igrača
2. Kombinacije igrača
3. Udarci igrača na gol protivnika

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 članku dotaknute su osnovne odrednice u fazi napada: dodavanja, kombinacija i udaraca na gol te njihovom utjecaju na cjelokupni razvoj nogometne momčadi.

## 2. Dodavanja igrača

Da bi zadovoljili kriterij pametnih i dobrih dodavanja treba se rukovoditi osnovnim zakonitostima nogometne igre. Kao prvo može se reći da tehnika stvara dobra dodavanja i tehnika stvara igru. Dakle za dobra dodavanja bitna je kvalitetna tehnika. Lopta se može dodati i primiti na više načina, međutim bitno je da igrači najviše koriste dodavanje unutrašnjim dijelom stopala. Nogometno pravilo je: Igra po podu - prava igra, igra po zraku - nužna igra (Caligiuri, 1998).

Sljedeće bitno u modernom nogometu za dobra dodavanja je da igrač ima rješenje za odigrati loptu prije nego je primio loptu. To je bitno, jer je danas brzina igre jedna od najvažnijih komponenti koja čini razliku od momčadi do momčadi.

Kod dodavanja je bitno s obzirom da se želi postići brzina igre smanjiti broj dodira. Prosjek vremenskog držanja lopte izmjeren španjolskom reprezentativcu Xaviju na Svjetskom nogometnom prvenstvu u JAR (2010) iznosio je 1,87 sek., a lopta je preko istog igrača cirkulirala oko stotinjak puta što nam govori da je morao imati upravo ove dvije komponente zadovoljene. Dakle malo dodira i rješenje prije dobivene lopte da bi imao veliku točnost dodavanja tijekom utakmice (preko 90%).

Kod dodavanja bitno se i kretati po principu lopta ide prazan prostor igra. Drugim riječima nakon odigrane lopte važno je nuditi se u igri. Obično je to nuđenje po principu geometrijskih likova trokuta ili romba. Iako je u igri prioritet dubina, igrači se najčešće nude u širinu te takvim dodavanjima dijagonalno naprijed i u širinu, osvaja se prostor u igri te u datom trenutku pronalazi se prostor za dubinska dodavanja, najčešće je to na krilnim pozicijama.

Ono što je često zanemareno kod dodavanja je položajna tehnika igrača. Položajna tehnika nogometaša u fazi napada je način kako se postavlja položaj tijela u trenutku kada igrač treba 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 je, u većini slučajeva kada se prima lopta, igrač u poziciji da vidi protivnički gol kako bi se kvalitetnije uspostavila faza napada. U velikom broju 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.

### **3. Kombinacije igrača**

U nogometnoj igri postoji mnogo kombinacija (2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 4:3 itd.). Osnovni zahtjev kombinacija na pojedinom dijelu terena je stvaranje viška igrača te na taj način osvajanje prostora i dolazak u završnicu akcije. Smisao igrača za kombinacije i smisao igrača za igru osnovne su postavke za mogućnost stvaranja viška igrača na pojedinom dijelu terena. Također, tehnička obučenosť igrača u korelaciji je s mogućnošću kombiniranja u nogometnoj igri.

### **4. Udarci igrača na gol**

Svaka nogometna akcija trebala bi završiti udarcem na gol protivnika. Kada se govori o udarcima na gol onda treba napomenuti da postoje:

1. Udarci u okvir gola
2. Udarci pored gola
3. Udarci kada se postigne pogodak (golovi)

Nogometnu akciju uvijek je važno završiti udarcem na gol protivnika jer u protivnom ako se to ne učini, ima akcija koja nije dovršena i protivnika koji može tada odigrati brzi kontranapad i ugroziti gol. Također, udarci na gol protivnika pokazuju u statistici neke nogometne utakmice koliko je pojedina momčad dominirala u odnosu na protivnika tijekom igre u navedenom segmentu igre. S aspekta analize nogometne igre neke momčadi, udarci na gol su vrlo važna komponenta.

Dakle, neka momčad može se manje dodavati u igri, manje kombinirati u igri, a imati više udaraca na gol od protivnika. Iako se udarci na gol izvode raznim dijelovima tijela treba reći da je to najčešće unutarnjim dijelom stopala i sredinom hrpta stopala. Osnovni princip kod ove komponente je da gol postiže precizan udarac, ne nužno uvijek i jak udarac. Usklađivanje igrača da odredi jačinu udarca i da ima preciznost udarca jedna je od osnovnih odrednica kod postizanja pogodaka.

### **5. Osnovni principi treniranja dodavanja, kombinacija i udaraca na gol protivnika**

Ono kako se trenira i kako se treninzima utječe na ekipu, tako ekipa igra i razmišlja u igri. Ne treba zaboraviti činjenicu da se trenira i tijelo i glava igrača odnosno CNS (Centralni nervni sustav). Upravo djelovanje na CNS igrača je vrlo bitno za razvoj navedenih komponenti, a to su dodavanja u igri, kombinacije igrača i udarci na gol igrača.

Osnovni princip treniranja je integrirati što više navedenih elemenata nogometne igre u svaki dio treninga. Dakle, definirajući cilj i pojedinog treninga i cjelokupnoga rada definira se i način treniranja. Primjerice, za prvu komponentu dodavanja bitna je tehnika. S dobrom tehnikom bolje i uspješnije kao nadgradnja, kasnije se treniraju kombinacije i udarce na gol.

Primjerice, za uvodni dio treninga najčešće bi se trebale koristiti vježbe koje razvijaju tehniku igrača. Uz razvoj tehnike s istim vježbama može se razvijati koordinacija, dinamička fleksibilnost, preciznost i slično. Primjer vježbe u uvodnom dijelu treninga za razvoj tehnike igrača je Nogo-tenis. Označeni koridor u obliku kvadrata površine cca 10 m<sup>2</sup>, mreža visine cca

80 – 100 cm, za veći broj ponavljanja igrača najbolji omjer igrača je 1:1 (može i drugi omjeri 2:2, 3:3 i sl.). Svaki igrač ima tenisku lopticu u ruci. Primjerice, zadatak igračima obavezno nakon primanja po zraku loptu dodati preko mreže npr. unutarnjom stranom stopala, nakon dodavanja odbiti rukom tenisku lopticu o pod i uhvatiti. Dakle, s navedenom vježbom može se razvijati tehnika (primanje lopte–dodavanje unutarnjim dijelom stopala), preciznost (pogađanje terena na protivničkoj strani), koordinacija (odbijanje teniske loptice i hvatanje dok igrač ne dobije natrag loptu) i dinamička fleksibilnost (podizanje nogu više prilikom prebacivanja mreže visine cca 80–100 cm).



*Slika 2. Nogo – tenis omjer igrača 1:1<sup>2</sup>*

## 6. Zaključak

Nogometne momčadi igraju na različite načine. To ovisi o profilu igrača, preferencijama trenera te načinu treniranja momčadi. Bez obzira na to da u jednoj nogometnoj utakmici može pobijediti i momčad koja nema dominaciju, a iskoristi svoje prilike, može se reći da za trenere postoji samo jedna prava nogometna igra. To je igra u kojoj momčad zadovolji navedene kriterije u fazi napada, a to su dodavanja, kombinacije i udarci na gol. Nogometna igra ili prava nogometna igra je najvažnija za nogometnu momčad. Dakle, da momčad zna kako se dodavati, kako kombinirati i kako završiti akciju udarcem na gol. Zašto je to bitno? Zato što i kada se izgubi utakmica, a momčad nije zaslužila izgubiti, ali ako momčad zna igrati u sljedećim utakmicama doći će do pobjeda i pozitivnih rezultata.

Kada bi od svih komponenti, koje određuju nogometnu utakmicu, birali najvažniju to je nogometna lopta. Imajući nogometnu loptu u nogama, kvalitetno se dodavati, kombinirati i štitirati na gol protivnika dolazi se u poziciju da momčad dominira na nogometnom terenu, a to je misao vodilja većine nogometnih trenera.

## 7. Literatura

1. Cauligari, P. (1998). Nogomet tehnike i taktike za vrhunsku igru, Zagreb: Gopal.d.o.o
2. Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Kineziološki fakultet.

<sup>2</sup> Slika 2. Nogo – tenis omjer igrača 1:1; Dostupno na URL adresi: <https://sport.ghia.hr/ghia-proizvodi/konstrukcija-za-nogotenis>, Datum pristupa : 26.07.2023