

METODIKA FUDBALA

**ZA STUDENTE FAKULTETA SPORTA I FIZIČKOG
VASPITANJA UNIVERZITETA U BEOGRADU**

SELEKCIJA I ŠKOLA FUDBALA

- Kvalitet fudbala i fudbalera u najvećoj meri zavisi od uspešno sprovedene selekcije.
- Selekcija je dugotrajni proces i kompleks organizacionih metodskih mera sa zadatkom da se pronađu pojedinci od kojih se očekuje da u narednom periodu postižu vrhunske rezultate.
- Komponente selekcije su:
 - Kriterijumi,
 - Metodike,
 - Organizacije.

SELEKCIJA I ŠKOLA FUDBALA

- **Kriterijumi** selekcije su svojstva sposobnosti i ličnosti prema kojima se vrši odabiranje.
 - **1. Smisao za igru** (sposobnost snalaženja u raznim situacijama igre),
 - **2. Osećaj za loptu** (prirodna mekoća pokreta pre, za vreme i posle kontakta sa loptom, ...),
 - **3. Brzinsko-snažne sposobnosti** (eksplozivnost, brzina reakcije, brzina kretanja, brzina promene pravca kretanja, ...),
 - **4. Voljne osobine** (borbenost, istrajnost, hrabrost, ...),
 - **5. Telesna građa** (telesne proporcije i obimi pojedinih delova tela, ...).

SELEKCIJA I ŠKOLA FUDBALA

- **Metodika** selekcije je skup načina i uređaja za merenje kriterijuma. U praksi se koriste sledeće metode:
 - **Ekspertne metode** (ocene eksperata – fudbalskih trenera)
 - **Aparaturne metode** (merenja pomoću različitih aparata, preko kojih se precizno određuju funkcionalne mogućnosti fudbalera),
 - **Testovi** (vežbe koje su tako koncipirane da se prilikom izvođenja manifestuju različite sposobnosti i svojstva ličnosti čime se stiče uvid u objektivnu nadarenost pojedinca).

SELEKCIJA I ŠKOLA FUDBALA

- Na osnovu empirijskih istraživanja, izdvojila su se sledeća tri opšta faktora:
 - **Subjektivna procena sposobnosti** (pokazao se kao najodlučniji jer je u pitanju situaciona inteligencija),
 - **Fizička nadarenost** (određuje se kroz nekoliko testova i to troskok iz mesta, skok u dalj iz mesta, sunožni odraz u vis, trčanje na 20 i 40m, ...),
 - **Funkcionalne mogućnosti** (sastoje se od morfoloških i funkcionalnih osobina).

SELEKCIJA I ŠKOLA FUDBALA

- **Organizacija** selekcije podrazumeva kompleks mera koje omogućavaju korišćenje metoda selekcije.
- U praksi se razlikuju sledeće **vrste** selekcije:
 - Početna selekcija (vrši se iz najšire populacije dečaka od drugog do šestog razreda osnovne škole),
 - Selekcija u procesu obučavanja (vremenski je najduža, i obuhvata decu 10-12 i 12-14 god.),
 - Selekcija u procesu treniranja (u uzrastu 14-16 god.),
 - Selekcija u procesu prelaska u seniorski rang takmičenja (od 16-18 god.) i
 - Selekcija u procesu seniorskog takmičenja.

POVEZANOST OBUČAVANJA, TRENIRANJA I TAKMIČENJA

- Ukupna fudbalska priprema može se podeliti na:
 - **1. Obučavanje** (podrazumeva učenje i sticanje novih znanja),
 - **2. Treniranje** (podrazumeva usavršavanje i učvršćivanje stečenih fudbalskih znanja, umenja i navika. Trening je ponavljanje pravilno obučenog) i
 - **3. Takmičenje** (podrazumeva demonstraciju obukom i treningom stečenih i učvršćenih svih kompleksnih fudbalskih sposobnosti u situacionim uslovima igre).

SREDSTVA OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- U sredstva obuke, treninga i takmičenja ubrajaju se:

1. Fizičke vežbe i

2. Higijenski faktori i prirodni uslovi.

Različite fizičke vežbe imaju na fudbalere i različite uticaje.

Sve vežbe koje se praktikuju u pripremi fudbalera mogu se podeliti na:

- a) Takmičarske (to su one koje simuliraju situacione uslove fudbalske igre),
- b) Specijalno-pripremne (uslovljene su pojedinim specifičnim uslovima utakmica i fudbalskih zahteva savremene igre) i
- c) Opšte-pripremne (koje su namenjene opštoj pripremi fudbalera).

SREDSTVA OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- Higijenski faktori i prirodni uslovi omogućavaju da sredstva vežbanja i samo vežbanje povoljno utiču na opšti razvoj fudbalera.
- U planiranju rada sa igračima mora se voditi računa o uslovima u kojima se vežba, odnosno o higijenskim navikama koje mogu odlučujuće da utiču na igru fudbalera na takmičenju.

PRINCIPI OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- **1. Princip vaspitanja** (podrazumeva da se u procesu transfera specifičnih znanja istovremeno utiče na formiranje pozitivnog karaktera i sportske ličnosti igrača).
- **2. Princip svesne aktivnosti** (podrazumeva aktivan, svestran, stvaralački angažman mladih fudbalera, kao i punu angažovanost i pedagoški odnos fudbalskih učitelja). Neophodno je da igrači budu u svakom trenutku svesni cilja i značaja vežbe koju rade.
- **3. Princip očiglednosti** (podrazumeva izbor i korišćenje onih vežbi i sredstava fudbalske nastave koji će na očigledan i slikovit način da pokažu, kako se npr. pravilno formiraju pojedine kretne navike ili pojedine složene TE-TA aktivnosti sa ili bez lopte).
- **4. Princip sistematičnosti** (podrazumeva poštovanje određenog redosleda, kako u učenju i učvršćivanju naučenog, tako i u izboru sredstava, uz pomoć kojih se

PRINCIPI OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

formiraju umenja i navike).

- **5. Princip dostupnosti** (predstavlja potrebu da se ukupan proces pripreme fudbalera odvija u skladu sa osnovnim svojstvima i osobinama fudbalera, nivoom njihove pripremljenosti, odnosno u skladu sa stvarnim mogućnostima svakog fudbalera individualno, i tima u celini).
- **6. Princip trajnosti** (trajno usvajanje novih znanja i navika).
- **7. Princip specijalizacije** (ovakav način treniranja dominira i specijalan fudbalski trening predviđa da se u vežbama sa loptom angažuje 80% vremena).

PRINCIPI OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- **8. Princip svestranosti** (podrazumevamo istovremeno postepeno povećanje i postepeno smanjenje opterećenja, zatim povećanje obima i inteziteta rada, zatim uzrasna ograničenja, poštovanje isplanirane periodizacije,...).
- **9. Princip postepenosti** (postepeno povećanje i postepeno smanjivanje obima i inteziteta rada, taj proces je talasast –stepenast-).
- **10. Princip ponavljanja** (rešava zadatke stvaranja i obrazovanja veza uslovnog refleksa, kojim se obezbeđuju pozitivne promene u radu sistema organa i njihovih funkcija).
- **11. Princip individualizacije** (zahtevi moraju da budu u skladu sa mogućnostima pojedinaca u ekipi).
- **12. Princip naučne opravdanosti**

METODE OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- Najbolji metodi su oni koji garantuju istovremeni razvoj tehničkih i taktičkih, kondicionih i psiholoških, teorijskih i vaspitnih zadataka fudbalske pripreme. Treba težiti situacionim uslovima igre.
- Tri grupe metoda se izdvajaju:
 - a) Vizuelni metod,
 - b) Verbalni metod i
 - c) Praktični metod.
- **Vizuelni metod** podrazumeva prenošenje informacija preko čula vida (šema, maketa, slika, filma, ...).
- **Verbalni metod** podrazumeva objašnjenje, analiziranje, ispravljanje grešaka, upozoravanje, ... Prilikom ovog metoda vodi se računa o: jezgrovitosti, preciznosti, razumljivosti, ...

METODE OBUKE I TRENINGA FUDBALERA

- **Praktični metod** podrazumeva nekoliko varijanti:
 - **Metod igre** – obezbeđuju emotivne doživljaje, motivaciju i naročito individualnost.
 - **Sintetički metod** – omogućuje povezivanje celine jednog kretnog akta sa celinom drugih aktova.
 - **Analitički metod** – omogućava pravilno učenje pojedinih TE-TA elemenata igre.
 - **Kombinovani metod** – je kombinacija dva ili više metoda, sintetikog sa analitikim ili metoda igre sa analitičkim, ...
 - **Situacioni metod** – koristi se prvenstveno sa omladincima i sa seniorskim ekipama. Zahteva disciplinu, angažovanost, ...
 - **Takmičarski metod** – podrazumeva razna takmičenja pri treniranju i on je nadgradnja situacionog metoda.
 - **Metod demonstracije** – u sebi sjedinjuje skoro sve varijante praktičnog metoda, kao i vizuelni i verbalni metod.

FORME I OBLICI ORGANIZACIJE RADA

● Osnovnu formu organizacije rada u pripremi fudbalera predstavlja čas.

● Razlikuju se:

- Individualni rad,
- Grupni rad i
- Timski rad.

Pored ovog načina rada postoji i individualni, grupni i timski rad stručnjaka.

● Svaki čas mora da odgovori sledećim osnovnim zahtevima:

1. Mora da ima svoj osnovni cilj i da odgovori tom cilju,
2. Treba da bude tako osmišljen da motiviše i razvija volju za rad,
3. Treba da odgovori i opštim zadacima fudbalske pripreme,

FORME I OBLICI ORGANIZACIJE RADA

- 4. Mora da se organizuje pomoću onih metoda i oblika rada koji odgovaraju cilju i sadržaju rada, stepenu pripremljenosti i uzrasnim karakteristikama fudbalera i
- 5. Treba da se realizuje po svojim delovima, kako to metododika obuke i treninga zahteva.

● Struktura časa deli se na:

- **1. Pripremni,**
- **2. Osnovni i**
- **3. Završni.**

● Prema tematskoj kompleksnosti, treninzi se dele na:

- **1. Kompleksne** (rešavaju istovremeno zadatke iz tehnike, taktike, fizičke, psihološke, teorijske i vaspitne pripreme).
- **2. Tematske** (za razliku od kompleksnih, podrazumevaju rešavanje jednog određenog zadatka – tehničkog ili ...)

FORME I OBLICI ORGANIZACIJE RADA

- Na časovima fizičke pripreme rešavaju se zadaci opšte i specijalne fizičke pripreme.
- Na časovima tehničke pripreme izvode se vežbe koje imaju za cilj poboljšanje tehničkih detalja fudbalske igre.
- Na časovima taktičke pripreme rešavaju se zadaci taktičkih kombinacija, plana igre, sistema igre, ...
- Organizacioni oblici koji se koriste u radu sa fudbalerima:
 - 1. **Rad u koloni** podrazumeva pojedinačno izvođenje zadate vežbe svih učesnika časa nastave.
 - 2. **Rad u krugu** podrazumeva aktivnosti kako po određenom, tako i po proizvoljnom redosledu.
 - 3. **Rad na poligonu** je organizacioni oblik koji se sprovodi i u formi takmičenja.

FORME I OBLICI ORGANIZACIJE RADA

- **4. Rad na stanicama** podrazumeva rad na više mesta.
- **5. Kružni trening** je oblik rada koji se razlikuje od stanica po tome što svi igrači rade istovremeno, pa se rad odvija u stalnom kruženju.
- **6. Igra je** organizacioni oblik rada koji omogućuje dinamičnost i omogućuje da se istovremeno rešavaju svi zadaci fudbalske pripreme.

PERIODIZACIJA

- Pri programiranju trenažnih i takmičarskih aktivnosti tokom jedne ili više takmičarskih sezona neophodno je poštovati zakonitosti razvoja sportske forme.
 - Pripremni period,
 - Takmičarski period i
 - Prelazni period.

PRIPREMNI PERIOD

- Pripremni period deli se na dve ili tri faze:
 - Prvu,
 - drugu i
 - treću fazu.
-
- Kalendar takmičenja u fudbalu je takav da se razlikuju letnja i zimska polusezona.
 - Neophodno je da se putem testiranja registruje početni nivo antropometrijskih, fizioloških, motoričkih, psiholoških (testove ličnosti) i u saradnji sa psihologom, modifikovani sociometrijski test radi planiranja rada na jačanju kohezivnih odnosa u ekipi.
 - Na osnovu tih rezultata određuju se programski zadaci u odnosu na pojedince i u odnosu na ekipu u celini.

PRIPREMNI PERIOD

- U **opšte-pripremnoj** fazi trener se opredeljuje za vežbe raznovrsnog uticaja na fudbalere, ali po osobinama delovanja karakterističnim za fudbalsku igru.
- Savremeni fudbal, specijalno pripremne vežbe sve više potiskuju opšte pripremne, koje se prvenstveno koriste za oporavak igrača od intezivnog rada.
- Opšti akcenat dinamike trenažnih opterećenja u ovoj fazi je na obimu rada uz tendenciju postepenog porasta inteziteta i na tehničkim sposobnostima igrača.
- Kreativnost i stručnost trenera omogućuje uspešno povezivanje više vrsta priprema fudbalera u ovom periodu. Akcenat nije samo na razvoju funkcionalnih sposobnosti.
- Vremensko trajanje ove faze je oko 14 dana, ili 4-6 mikrociklusa od po 3-4 dana.

PRIPREMNI PERIOD

- **Specifično-pripremna** faza karakteristična je po tome što dolazi do stabilizacije obima rada, dok se intezitet rada povećava.
- Vežbe i igre koje se primenjuju usmerene su ka razvijanju specifične fudbalske treniranosti.
- U TE-TA smislu rad je usmeren na povezivanje linija tima po vertikali i horizontali (počev od tandema preko trouglova, do celog tima).
- Osnovu ove faze priprema čini i odigravanje pripremno-kontrolnih utakmica, koje služe za proveru ostvarenog rada.
- Traje od 14 do 28 dana.
- Pojedini autori završni deo ove faze nazivaju i predtakmičarska faza.

TAKMIČARSKI PERIOD

- Razlikuju se faze ranih takmičenja, glavnih i kasnih takmičenja.
- U fazi **ranih takmičenja** dominira sedmodnevni mikrociklus treninga koji je primenjivan i u predhodnom periodu.
- U fazi **glavnih i kasnih takmičenja** dolazi do maksimalnog razvoja sportske forme. U ovim fazama takmičenja akcenat je isključivo na postizanju takmičarskih rezultata.
- Ovi mikrociklusi su određeni utakmicom koja je kraj tog mikrociklusa.
- Dominira rad na te-ta pripremi uz održavanje inteziteta kroz anaerobno-alaktatnu izdržljivost i primenu sredstava koji imaju za cilj održavanje snaznih i brzinskih sposobnosti na ranije dostignutom nivou.

PRELAZNI PERIOD

- **Prelazni period** je podeljen na dva dela
- Prvi deo usmeren je ka postepenom oporavku od takmičenja i ostvaruje se u radu sa ekipom, zatim sledi potpuni odmor u kome je bitno da se promenom aktivnosti sportista ili fudbaler potpuno oporavi od sezone takmičenja.
- Drugi deo je nazvan i kao pripreme za pripreme, koji ima za cilj da se igrač osposobi za početak priprema. Sredstva su takva da je neophodno da fudbaler pripremi mišićno-tetivne veze za nastupajuće napore.

VIDOVI PRIPREME FUDBALERA

- Tehnička priprema
- Taktička priprema
- Fizička priprema
- Psihološka priprema
- Teorijska priprema
- Vaspitna priprema