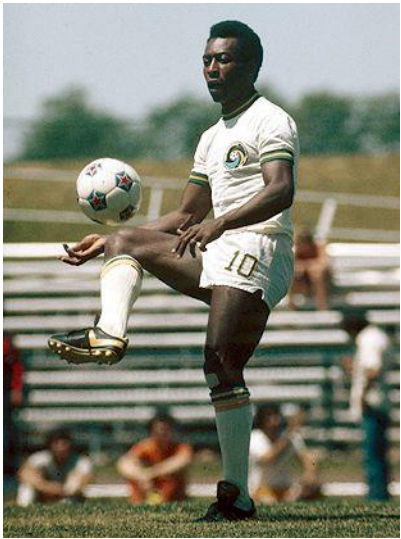


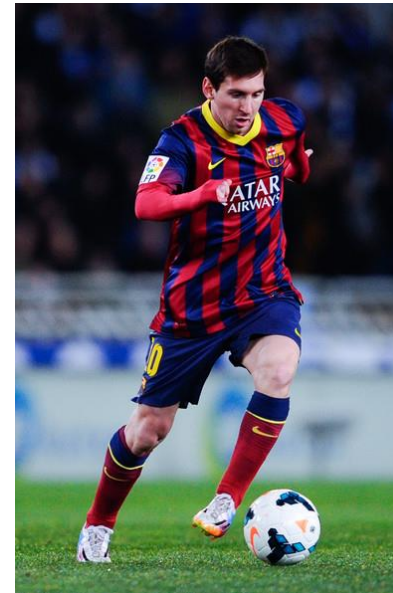
ULOGA I ZNAČAJ TEHNIKE U SAVREMENOM FUDBALU

Bojan Leontijević

Beograd, 2020.



VEŠTINA



Sadržaj:

- ✓ Definicije osnovnih pojmova;
- ✓ Klasifikacija elemenata tehnike;
- ✓ Karakteristike savremenog fudbala;
- ✓ Primena elemenata tehnike u igri (ATM);
- ✓ Karakteristike efikasne tehnike;
- ✓ Zaključci



Tehnika



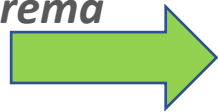
„ Pod tehnikom fudbala podrazumeva se sposobnost ili veština igrača da može u raznovrsnom, svrsishodnom kretanju i u najsloženijim uslovima da izvodi jednostavne i racionalne, slobodne i lake, brze i estetski uobličene, sigurne i efikasne pokrete sa loptom“

Stil



„ Ako se zna da tehnika obuhvata opšte, zajedničke, glavne karakteristike kretanja, stil bi predstavljao tu istu tehniku različito interpretiranu, s obzirom na individualna odstupanja koja se javljaju prilikom izvođenja“
„Stil je individualno obojena tehnika“

Tehnička priprema



„Za uspešno izvođenje određenih kretnih zadataka u fudbalskoj igri, sa i bez lopte, neophodan je određeni nivo tehničke pripremljenosti, pa u skladu sa tim, tehničkom pripremom se može podrazumevati stepen usvojenosti sistema kretanja (tehnik) karakterističnog za sportsku granu i usmerenog ka postizanju visokih sportskih rezultata“

Metodika



„Prilikom obučavanja i treniranja na pojedinim tehničkim strukturama potrebno je motorički zadatak učiniti dostupnim svakom pojedincu (početniku), naučna disciplina koja se bavi tim problemima naziva se metodika“.

TEHNIKA KRETANJA BEZ LOPTE

- **Hodanje**
- **Trčanje**
 - ✓ unapred,
 - ✓ unazad,
 - ✓ dokoračno,
 - ✓ prekoračno
- **Zaustavljanje**
 - ✓ Skokom/naskokom,
 - ✓ iskorakom,
- **Okreti**
 - ✓ na stajnoj nozi,
 - ✓ „prestupajućim korakom,
- **Skokovi**
 - ✓ odskokom sa jedne i
 - ✓ Odskokom sa obe noge)



TEHNIKA KRETANJA SA LOPTOM

- **Udarci po lopti**
 - ✓ Osnovni (unutrašnjom, spoljnom, sredinom...),
 - ✓ Posebni (spic, peta, dropkik, volej, makazice),
 - ✓ Glavom (iz mesta, iz kretanja, u skoku, u padu...)
- **Primanja lopte**
 - ✓ Kotrljajućih lopti (unutrašnja, sredina, spoljna, đon),
 - ✓ Visoke lopte (klopka, amortizacija)
- **Vođenje lopte**
- **Driblinzi**
 - ✓ Osnovni (unutrašnjom i spoljnom stranom stopala),
 - ✓ Preskakanjem lopte (unutra i upolje),
 - ✓ Manevarski (povlačenjem lopte đonom i odnošenjem za 90° i 180°)
- **Oduzimanje lopte**
 - ✓ Unutrašnjom stranom stopala,
 - ✓ Guranjem tela,
 - ✓ Klizajućim korakom
- **Bacanje auta**
- **Golmanska tehnika**

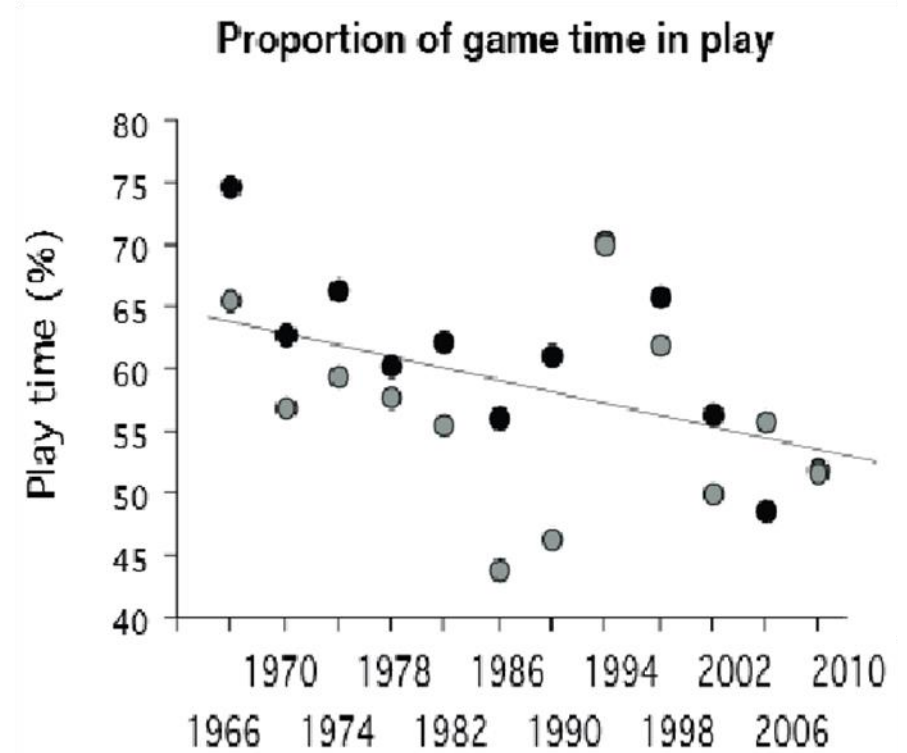


Karakteristike savremenog fudbala

- Aktivno vreme trajanja igre
play period : stop period - 4:1 1966.
play period : stop period - 1.5:1 2014.
- Brzina kretanja lopte (+15%)
- Broj dodavanja u jedinici vremena
(passing rate +35%)
- “Gustina” igrača na prostoru

Dellal i sar. 2010. (Premijer liga, La Liga)

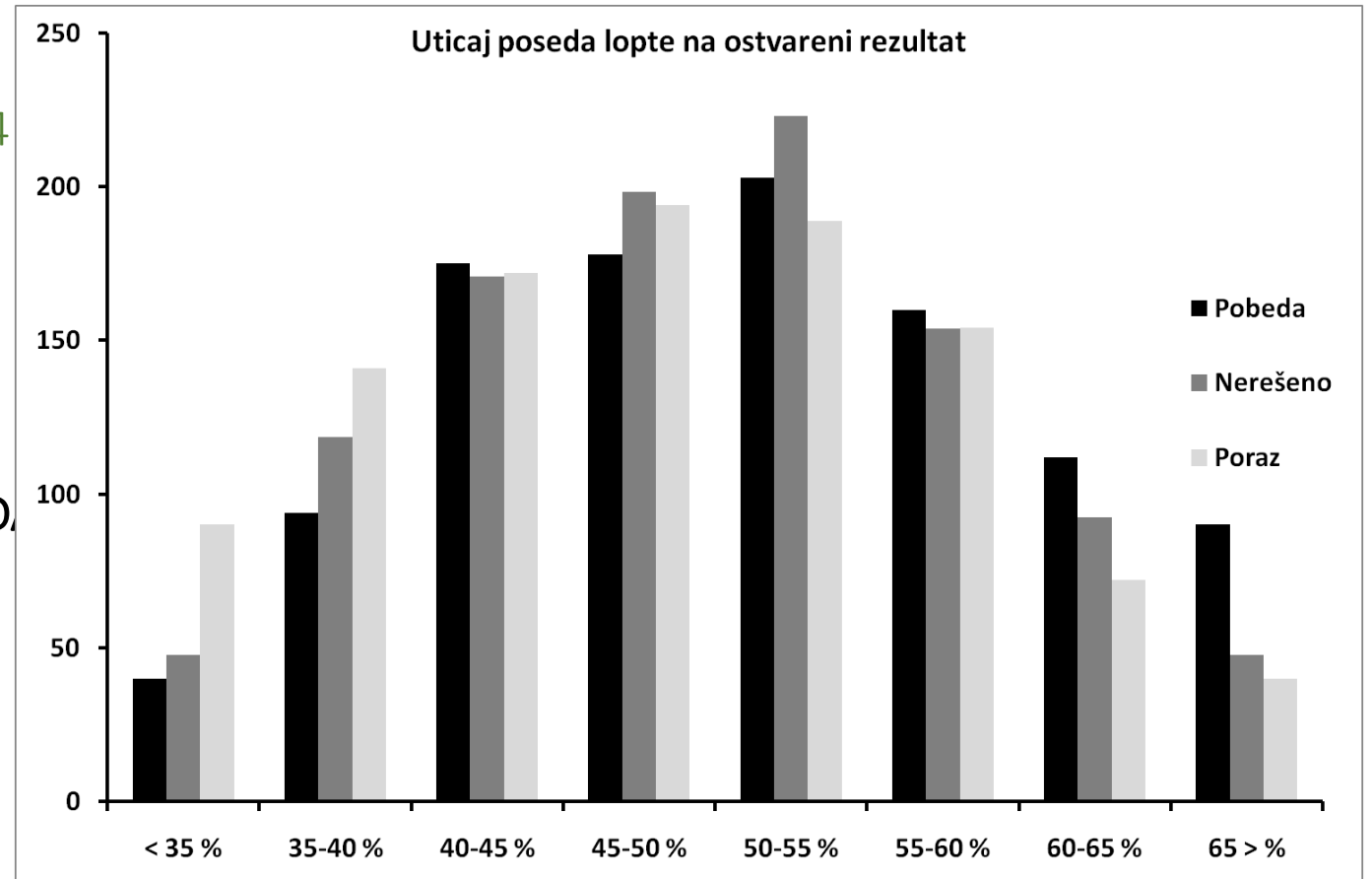
- Dolazak u posed lopte 38 – 56
- Trajanje poseda lopte (44sec DM - 74sec OM) = 1.15%
trajanja igre
- Individualan posed lopte 119-286m ili 1.2-2-4
ukupne distance
- Kontakata po posedu (1.87 DM - 2.23 OM)



Karakteristike fudbalske igre

- Prosečno trajanje napadačkih akcija - 7.8 sec (*Hook i Hughes, 2001; Janković i Leontijević, 2006*);
- Uspešni napadi: 60-70% organizovana igra, 30-40% prekid igra (*Armatas i Yiannakos, 2010*)
- Pozitivan posed lopte (*Hughes i Franks, 2005*);
- Struktura uspešnih napada: 2,3, 4 igrača; 2-4 (Pašić i sar., 2010)
- Udarci na gol;

TRENUTAK PROMENE POSEDA

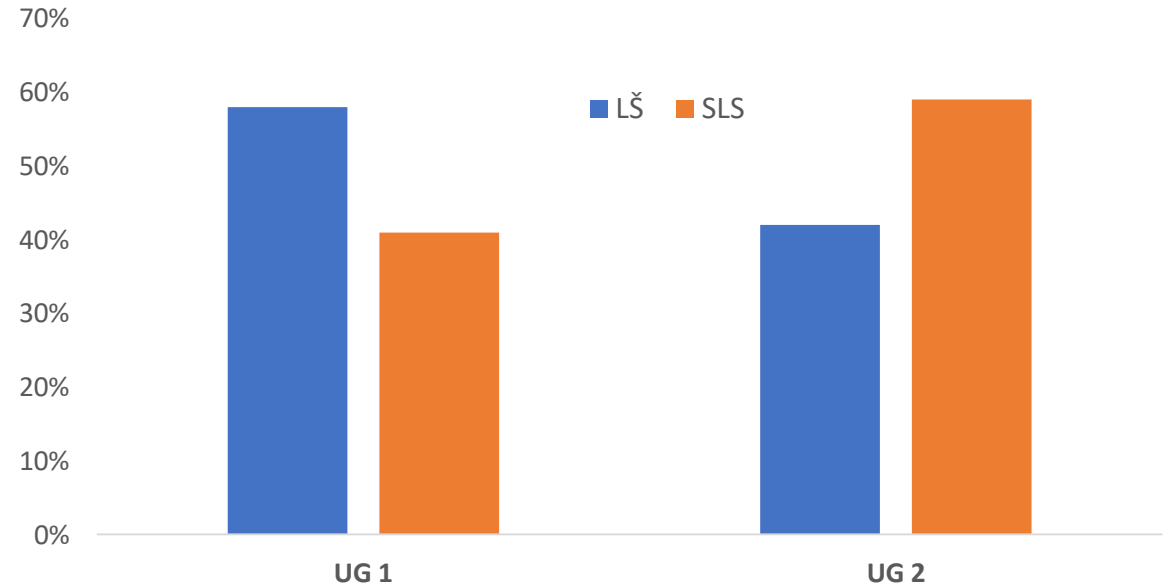


Tehnika kretanja bez lopte

- 97-98% trajanja utakmice je kretanje bez lopte
- Struktura kretanja:
 - ✓ 25 % hodanje;
 - ✓ 37 % trčanje umerenim intezitetom;
 - ✓ 20 % tračanje visokog inteziteta;
 - ✓ 11 % sprint i
 - ✓ 7 % trčanje unazad.
- 1000 – 1500 izolovanih promena načina kretanja (pravca, inteziteta...) na svakih 5-6 sec.



Udarci glavom u skoku



Tehnika kretanja bez lopte – zadaci tehničke pripreme!

- Racionalnost i energetska efikasnost u izvođenju;
- Iskorišćavanje svih anatomsko-fizioloških potencijala;
- Kretanje koje obezbeđuje nestabilan ravnotežni položaj - brzo ispadanje iz stabine ravnoteže;
- Kretanje koje omogućuje brz prelazak iz jednog u drugi oblik kretanja;
- Kretanje koje omogućuje brzu procenu razvoja situacije na terenu i adekvatnu reakciju na istu.
- Razvijena sposobnost procene odabira najefikasnije tehnike kretanja za datu situaciju.





MI

FLD

 **BRA** 0-0 **MEX** 
69:53

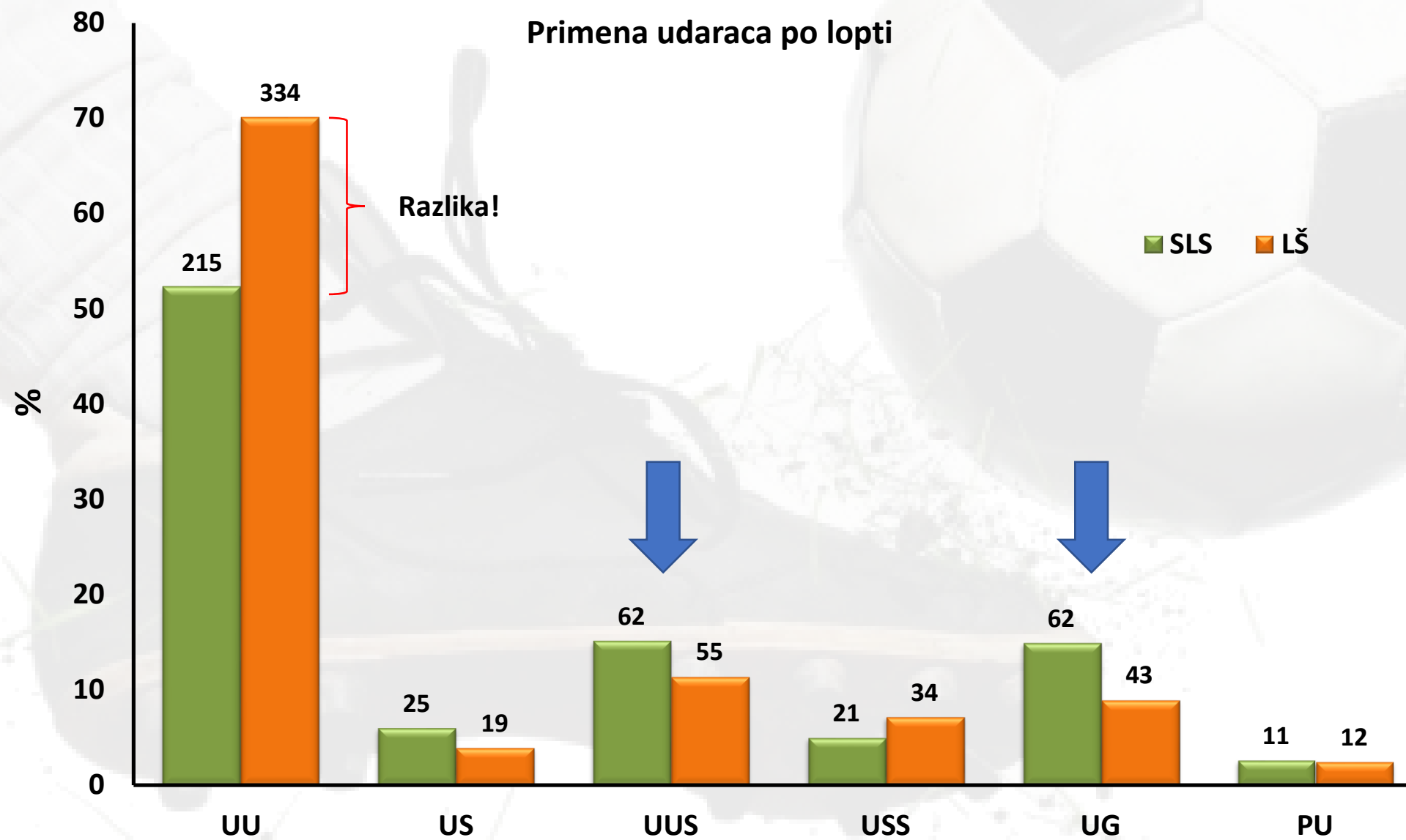


Udarci po lopti

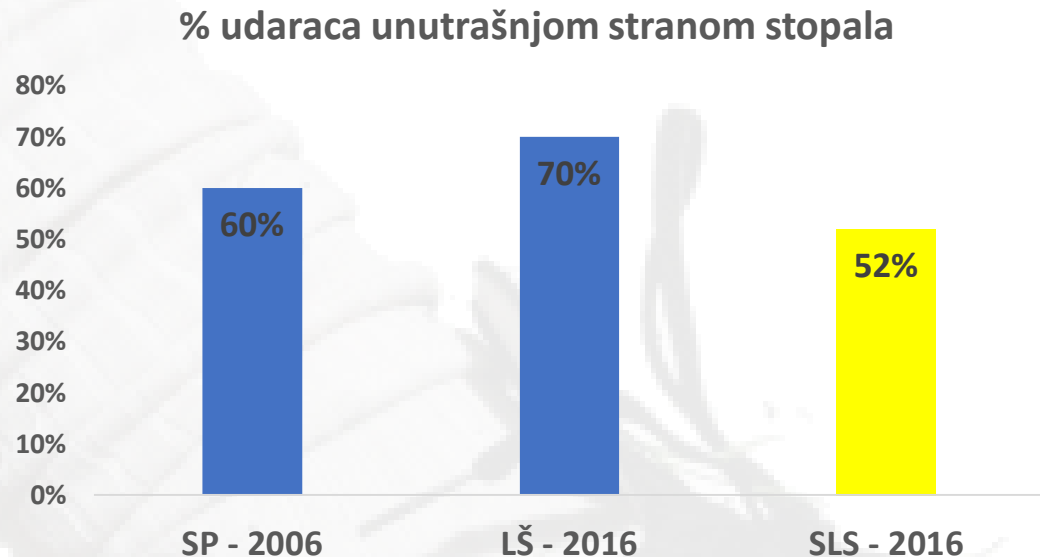
- Udarci kojima se realizuju dodavanja na kraćim rastojanjima, kombinatorika na skraćenom prostoru, akcenat je na brzini udarca po lopti (efekat iznenadjenja).
- Udarci sa ekscentričnim sudarom sa loptom, lučna trajektorija lopte (Magnusov efekat), kreativna dubinska dodavanja, slobodni udarci...
- Udarci sa centričnim sudarom sa loptom, maksimalni dinamički izlaz... Nepravilna trajektorija lopte (Rejnoldsov broj), slobodni udarci, udarci na gol
- Udarci kojima se realizuju prenosna dodavanja, prenos težišta igre (duge lopte)... Akcenat je na skraćivanju trajanja leta lopte...



Udarci po lopti – primena u igri



Udarac unutrašnjom stranom stopala



- Najveća kontaktna površina (preciznost);
- Brzina lopte proporcionalna krutosti stopala u trenutku kontakta;
- Brzina kretanja lopte je veća ukoliko je kontaktna površina bliža centru gravitacije stopala;
- Brzina lopte je veća ukoliko je veća brzina stopala pre kontakta i ukoliko kontakt sa loptom traje kraće;
- Pri istoj brzini stopala najveće vrednosti brzine lopta ima nakon udarca unutrašnjom stranom stopala.



Udarci po lopti – zadaci tehničke pripreme!

- Raznovrsnost u izvođenju udaraca po lopti (vrste udaraca, obe noge...);
- Brzina udaraca po lopti (brzo ≠ jako);
- Sposobnost izvođenja udaraca po lopti bez naglašene pripreme (efekat iznenađenja);
- Nastavak kretanja posle udarca po lopti (za loptom, od lopte, u stranu...);
- Nastavak kretanja ostvaruje se prvim korakom u željenom pravcu nogom koja je izvela udarac;
- Selekcija vrste udarca u odnosu na odgovarajuću situaciju u igri..

Faze izvođenja:

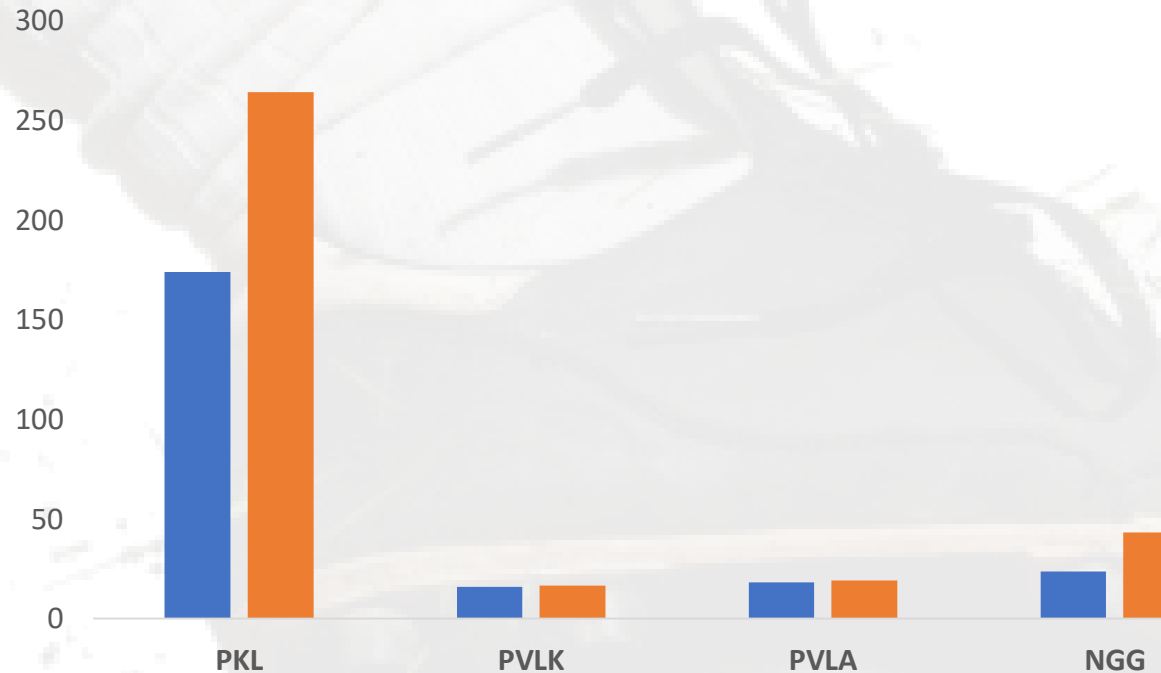
1. Zalet;
2. Zamahivanje zamajnom nogom;
3. Postavljanje stajne noge;
4. Kretanje zamajne noge ka lopti;
5. Kontakt sa loptom;
6. Kretanje nakon kontakta,



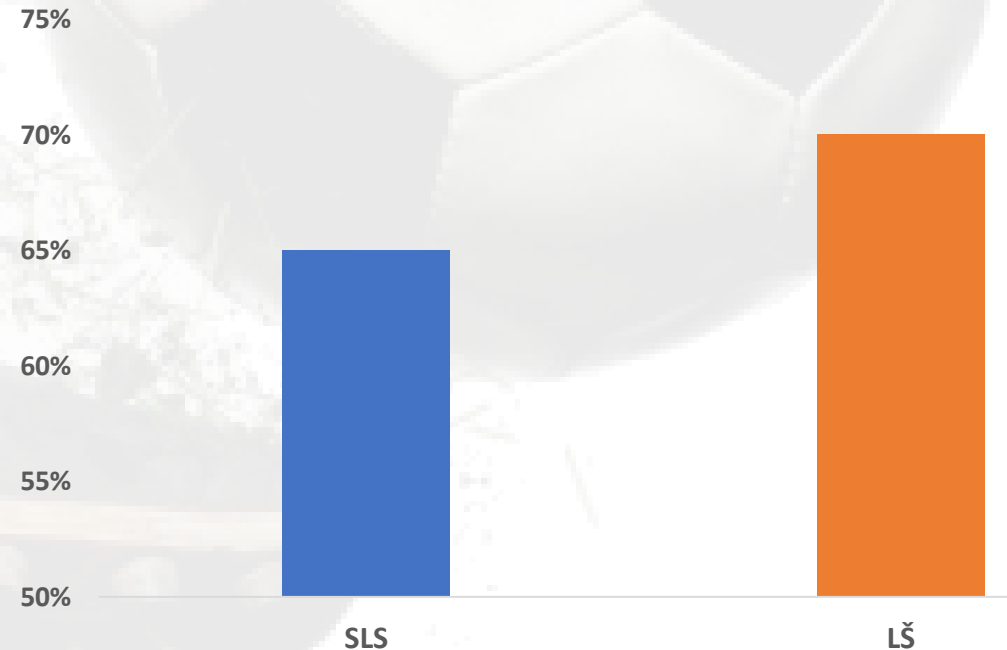
Primanja lopte

- Značaj prvog kontakta sa loptom (efikasnost svih ostalih elemenata tehnike zavisi od prvog kontakta, psihološka komponenta, oslobađanje od protivnika...)

Zastupljenost primanja lopte



% Primanja unutrašnjom stranom stopala



Primanja lopte – zadaci tehničke pripreme!

- Raznovrsnost u primeni prijema lopte (vrste prijema, obe noge...);
- Mekoća izvođenja prijema lopte;
- Primanje lopte u kretanju (usmeravajući prijemi, okreti...);
- Primanja lopte sa zavaravajućim pokretima (otkloni, zasuci telom u stranu...);
- Povezivanje sa ostalim elementima tehnike (prijem lopte u funkciji daljeg nastavka kontrole lopte);
- Selekcija vrste prijema lopte u odnosu na odgovarajuću situaciju u igri.

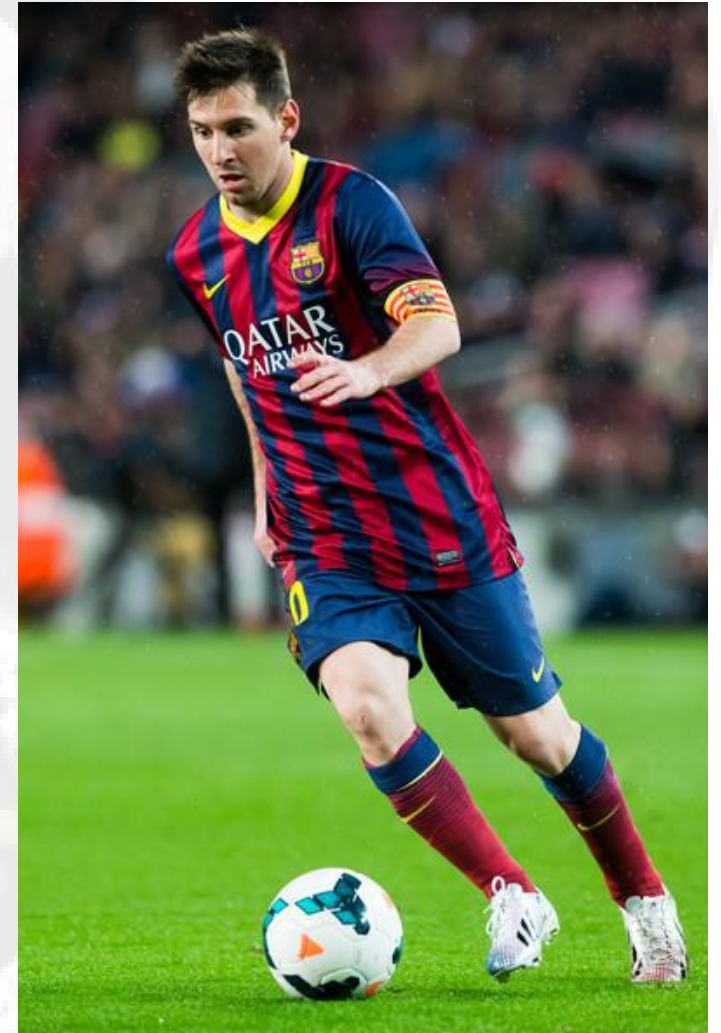


Faze zvođenja:

- Pripremna faza,
- Faza kontakta i
- kretanje nakon kontakta sa loptom.

Vođenje lopte

- Aktivnost i grača koji se nalazi u kretanju sa najmanje tri kontakta sa loptom;
- Vođenje – kontrola lopte;
- Vođenje lopte kao sredstvo taktike;
- ATM - fudbaler prosečno 4-7 puta izvede ovaj tehnički element u toku igre;
- Okreti sa loptom u okviru vođenja, povezanost sa fintiranjem;
- Podklasifikacija:
 - ✓ Unutrašnjom stranom stopala;
 - ✓ Sredinom stopala;
 - ✓ Spoljnom stranom stopala;
 - ✓ „Rolanjem lopte“.



Vođenje lopte – zadaci tehničke pripreme!

- Raznovrsnost u izvođenju vođenja lopte (vrste vođenja, obe noge...);
- **Apsolutna kontrola nad loptom;**
- **Povezivanje sa ostalim elementima tehnike (primanje lopte-vođenje, vođenje-dribling, vođenje-udarci...);**
- **Efikasna promena pravca, smera i ritma vođenja;**
- **Promena pravca i smera kretanja uz kombinaciju sa fintirajućim pokretima;**
- **Periferna vizuelna kontrola lopte.**

Karakteristike efikasnog vođenja:

- Učestali i hitri kontakti sa loptom,
- Trajanje kontakta sa loptom („rezanjem, povlačenjem, guranjem lopte);
- Težište tela se nalazi iznad lopte/bliže lopti.



Dribling

- Finta/dribling
- ATM - Fudbaler izvede prosečno 1-2 driblinga sa fintiranjem na jednoj utakmici (70% osnovni driblinzi);
- Dribling prijemom, okretom, vođenjem...;

Dribling – zadaci tehničke pripreme

- ✓ Raznovrsnost u izvođenju driblinga (vrste driblinga, obe strane...);
- ✓ Uverljivost u izvođenju finti;
- ✓ Naglašena promena ritma nakon fintiranja;
- ✓ Povezivanje sa ostalim elementima tehnike (dribling nakon vođenja, prijema... Udarac, dodavanje nakon driblinga);
- ✓ Direktnost u izvođenju driblinga – driblati ka napred.



Faze zvođenja:

- Uvodna faza – kontrola lopte,
- Pripremna faza – fintiranje i
- Izvršna faza – stvarno kretanje.

Oduzimanje lopte

- Element tehnike – sredstvo taktike!
- Oduzimanje unutrašnjom stranom stopala, guranjem tela i klizajućim korakom;
- ATM - Fudbaler izvede prosečno 2-3 elementa oduzimanja lopte (ubrajaju se oni pokušaju pri kojima je igrač došao u kontakt sa loptom), 50% unutrašnjom stranom stopala;



Dribling – zadaci tehničke pripreme

- ✓ Raznovrsnost u primeni svih elemenata oduzimanja;
- ✓ Zauzimanje odgovarajućeg defanzivnog stava;
- ✓ Pravovremenost u realizaciji oduzimanja lopte;
- ✓ Energičnost u realizaciji akcije oduzimanja;
- ✓ Povezivanje sa ostalim elementima tehnike.

Defanzivni stav:

- Dijagonalan položaj stopala;
- Oslonac na prednji deo stopala;
- Spuštanje težišta tela;
- Trup u blagom pretklonu;
- Ruke u odručenju i blago povijene u laktovima i
- Pogled igrača usmeren ka lopti.

Bacanje auta

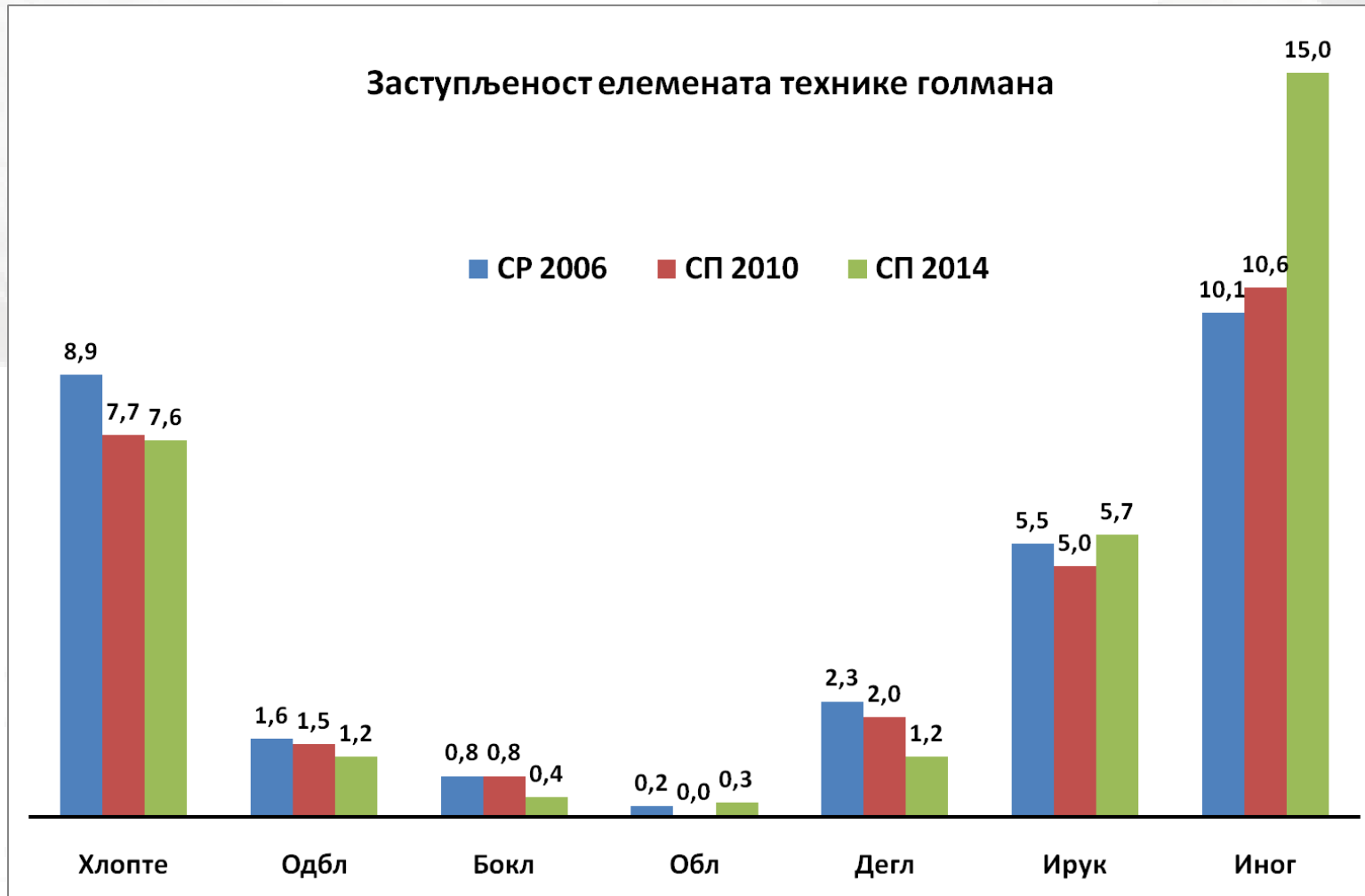
- **Značaj – taktička varijanta!**
- **Izvođenje iz mesta i iz zaleta!**
- **Otvorena, sukcesivna kinematička šema;**
- **Da bi se postigla što veća brzina lopte u izbačaju, a koja direktno utiče na daljinu bacanja auta, potrebno je slaganjem brzina segmenata tela proizvesti što veću brzinu kretanja otvorenog kraja kinetičkog lanca (šake).**



Golmanska tehnika



Заступљеност елемената технике голмана





HVALA NA PAŽNJI!!!

PITANJA?