


Prof. dr Duško Bjelica
Dr Jovan Gardašević

ZAVISNOST TAKTIKE OD FIZIČKE PRIPREME



- 
- **Fudbalska priprema** podrazumijeva višegodišnji jedinstveni proces osposobljavanja i pripremanja fudbalera.
 - Fudbalska priprema predstavlja integralni proces, koji se sastoji iz nekoliko samostalnih cjelina, koje su međusobno prožete i povezane.
 - Nivo jedne vrste pripreme značajno utiče na nivoe drugih vrsta (nizak nivo **fizičke pripreme** negativno utiče na **taktičku pripremu**)



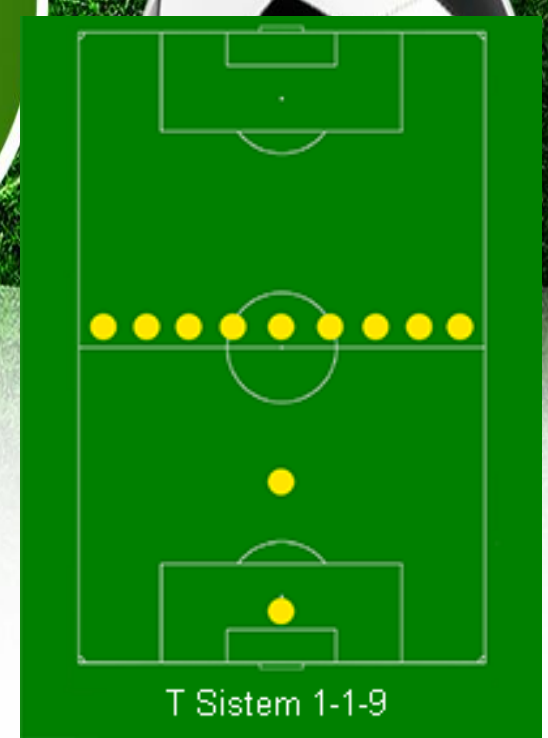
- Fudbal je u **taktičkom pogledu** mnogo napredovao
- Istovremeno sa razvojem savremenih metoda za postizanje većih sposobnosti igrača u **fizičkom smislu** – naročito izdržljivosti, snage i brzine.



- **Taktika** umnogome zavisi od **fizičkih sposobnosti**
- Složeni taktički zadaci se uče i primjenjuju tek kada je igrač tehnički i **fizički osposobljen**
- Taktika se osmišljava umom a sprovodi određenim kretnim aktivnostima



- U savremenim **taktičkim uslovima igre fizička priprema** nikada nije bila značajnija
- Prvi **taktički sistemi** igre su posledica razvoja **tehnike** i pravila
- U savremenom fudbalu promjena sistema igre je **uslovljena razvojem fizičke pripreme**



- Što prije preći što veći prostor – **dominacija fizičke pripreme**
- Brzina, snaga, izdržljivost, agilnost, fleksibilnost...
- **Taktika** zahtijeva brzu promjenu mjesta, brza dodavanja, pokrivanje i preuzimanje igrača, brza vođenja, brze transformacije, kontranapade, duele...




- Kod **selektiranja** se mora voditi racuna o psihofizičkim predispozicijama – uslovu za sprovođenje svih savremenih zahtjeva taktike



Primjer fizičkih sposobnosti koje moraju posjedovati igrači za obavljanje najsloženijih taktičkih zadataka u odbrani:

- ***Brzinska svojstva***
- ***Dobru izdržljivost***
- ***Sposobnost menjanja pravca za unakrsna trčanja (agilnost)***
- ***Trčanja unazad***
- ***Brza zaustavljanja***
- ***Spušteno težište u odnosu na protivnika (dobar bekovski ples)***






Trener koji želi da njegova ekipa taktički dobro igra, na raspolaganju mora da ima igrače koji posjeduju sledeće modelne karakteristike:

(1) Brzinska svojstva (brzina percepcije, brzina donošenja odluke, brzina reakcije, brzina starta, brzina trčanja, brzina promjene pravca kretanja, brzina zaustavljanja...)

(2) Svojstva izdržljivosti (brzinsku izdržljivost, opštu izdržljivost i mentalnu izdržljivost)

(3) Razvijene motoričke sposobnosti (sila/snaga, agilnost, okretnost/spretnost, koordinacija...)

(4) Dobru fudbalsku tehniku trčanja (naprijed, nazad, bekovski ples, bekovski korak)



Osnovni zadatak svakog trenera je da upravlja **sportskom formom** svojih fudbalera, odnosno svoje ekipe.

Biti u sportskoj formi, i to u pravom trenutku, **najvažniji je zadatak** koji u trenažnom procesu treba da riješe trener i fudbaler.

Sportska forma je stanje koje karakteriše velika radna sposobnost fudbalera u takmičarskim uslovima.

Osnovni zadatak svakog trenera je da u pripremnom periodu kod svojih igrača izgradi **sportsku formu**, a da u takmičarskom periodu održi visok nivo sportske forme tokom što dužeg vremena.



KOMPONENTE SPORTSKE FORME

Komponente sportske forme su brojne i samo njihovo istovremeno dovođenje na visok nivo kao i međusobna usklađenost **daju visok nivo forme.**

Osnovne komponente sportske forme su:

fizička pripremljenost,

tehnička pripremljenost,

taktička pripremljenost,

psihološka pripremljenost.

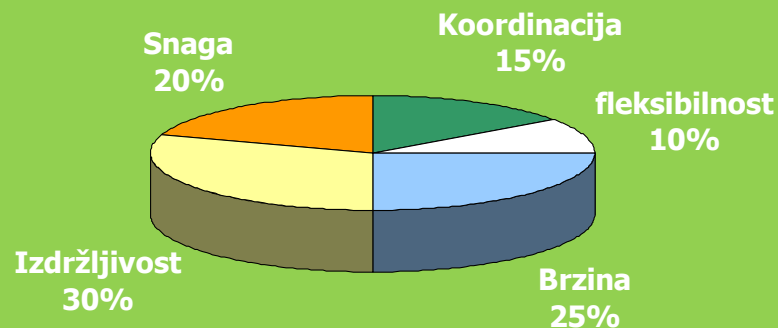
Visok nivo svih ovih komponenti i njihova međusobna povezanost čine **VRHUNSKU SPORTSKU FORMU U FUDBALU.**



Ukoliko su sve komponente sportske forme na potrebnom nivou, fudbaler se nalazi, odnosno ekipa, u stanju visoke **treniranosti**.

Visok nivo treniranosti je osnovni uslov sportske forme!

- **Uticaj motoričkih sposobnosti na uspješnost u fudbalu**

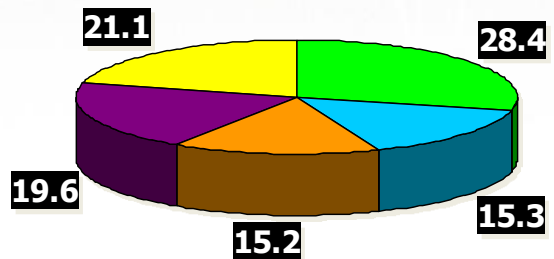


- **Fudbal je u taktičkom pogledu mnogo napredovao istovremeno sa podizanjem motoričkih sposobnosti kod svih igrača.**

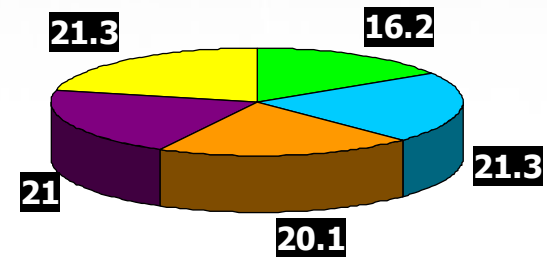
Odnos trenažnih programa u pripremnom i takmičarskom periodu



Trenažni programi (%) u pripremnom periodu



Trenažni programi (%) u takmičarskom periodu



- kondicioni
- Trening tehnike
- Trening taktike
- Trening kompleksnog karaktera
- Igra




U fudbalskoj igri tri su glavne i nezaobilazne komponente:

- fizička
- tehnička
- taktička

i kao posebna psihološka komponenta

Fizička komponenta se zasniva na razvoju i usavršavanju **fizičkih sposobnosti.**

Fudbalske treninge u bilo kom periodu rada, bez obzira koje mjesto u godišnjem ciklusu konkretan trening zauzima, treba sprovoditi što je moguće više na fudbalski način - **kroz igru i sa loptom i na taj način raditi istovremeno na razvoju sve četiri komponente!**

- 
- ❖ Tokom 90 (120) minuta igrači svoja umijeća trebaju manifestovati jednako uspješno u svakom dijelu utakmice.
 - ❖ Veliki je broj vrhunskih utakmica u kojima se odlučujući događaji odvijaju na samom kraju meča. Upravo u uslovima znatnog tjelesnog, emocionalnog i intelektualnog zamora, dolaze do izražaja kvalitetno fizički spremni igrači.

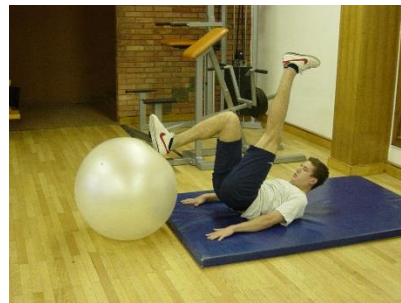
Metodika kondicionog treninga u fudbalu

➤ *Opšta ili višestrana fizička priprema*

Višestrana priprema predstavlja svestran razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

➤ *Bazična fizička priprema*

Bazična priprema logični je nastavak višestrane pripreme. Cilj je efikasno savladavanje opterećenja i modaliteta rada za potpuni razvoj najznačajnijih fizičkih sposobnosti od kojih najviše zavisi rezultat u fudbalu





➤ *Specifična fizička priprema*

Specifična fizička priprema usmjerena je na razvoj onih motoričkih sposobnosti koje su usko vezane sa zahtjevima fudbala. U osnovi to je sinteza kondicione i tehničke pripreme u fudbalu.

➤ *Situaciona fizička priprema*

Situaciona priprema predstavlja sintezu kondicione i taktičke pripreme

Situaciona fizička priprema ne smije biti zanemarena ni u jednom dijelu razvojnog puta fudbalera.



**PRIMJER TRENAŽNIH VJEŽBI
U SVIM ENERGETSKIM REŽIMIMA, KOJI
ZADOVOLJAVAJU SVE ČETIRI KOMPONENTE
FUDBALSKE IGRE**

- PRAKTIČAN PRIKAZ -

AEROBNI TRENING OPORAVKA

VRIJEDNOSTI PULSA: 120-130

TRAJANJE: KONTINUIRANO 20'-30' ILI **INTERVALNO 10'-15'**

BR.PONAVLJANJA: 2-3



Pomocna igra: Primi-uhvati-baci

Br. igraca: 8:8+2golmana

Teren: sesnesterac



AEROBNI TRENING OPORAVKA

VRIJEDNOSTI PULSA: 120-130

TRAJANJE: KONTINUIRANO 20'-30' ILI **INTERVALNO** 10'-15'

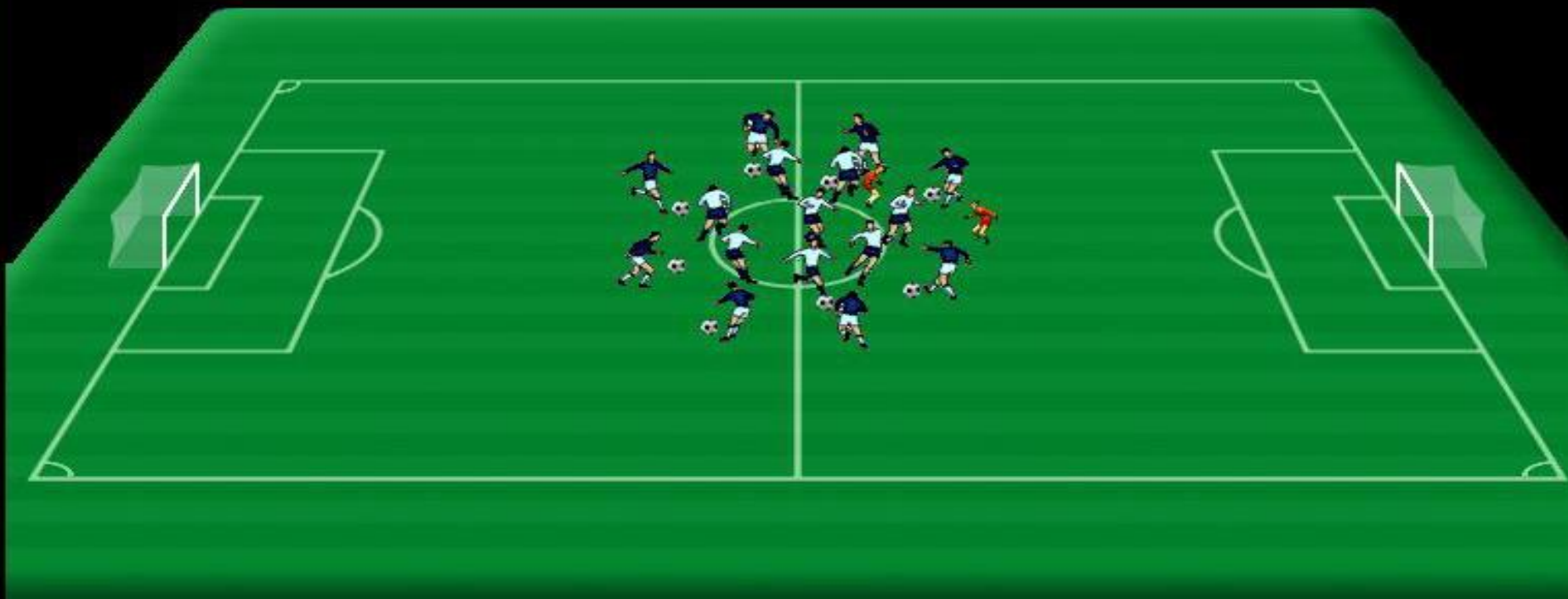
BR.PONAVLJANJA: 2-3



Vezba tehnike: razni tehnicki elementi

Br. igraca: 16+2 golmana

Teren: krug na centru igralista



AEROBNI TRENING NISKOGE INTENZITETA

VRIJEDNOSTI PULSA: 150-160

TRAJANJE: 3'-10'

BR.PONAVLJANJA: 2-10

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANJA: **do vrijednosti pulsa 120-130**



Pomocna igra: obaranje cunjeva

Br.igraca: 8:8 klasicna igra

Teren: polovina terena (16 cunjeva + 1 mali gol)



AEROBNI TRENING VISOKOG INTENZITETA

VRIJEDNOST PULSA: 160-180

TRAJANJE: 2' -5'

BR.PONAVLJANA: 2-6

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANA: do vrijednosti pulsa 130 - 140

BR.SERIJA: 2 - 4



Vezbe tehnike: igra 1:1 i dupli pas

Br. igrača: 2 grupe od po 8 igrača

Teren: rastojanje 25m-30m



ANAEROBNI TRENING – TRENING BRZINE

(BRZINA REAKCIJE)

BR.IGRACA: 16 + 2 golmana

TRAJANJE: 2"- 3"

BR.PONAVLJANJA: 6 - 8

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANJA: Do pada pulsa na 120-130

BR.SERIJA: 2 - 6

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 3' – 5' AKTIVAN ODMOR

OPIS VEZBE: igra 1:1, gdje odbrambeni igrac sa loptom sam bira gde ce da zavrshi napad ,dok ga odbrambeni igrac nesmije napasti u obiljezenom prostoru.



ANAEROBNI TRENING – TRENING BRZINE (BRZINA REAKCIJE I ANTICIPACIJE)

BR.IGRACA: 16 + 2 golmana

TRAJANJE: 4"- 6"

BR.PONAVLJANJA: 6 - 8

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANJA: Do pada pulsa na 120-130

BR.SERIJA: 2 - 6

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 3' – 5' AKTIVAN ODMOR

OPIS VJEZBE: sprintaju dva igraca do srednjeg cunjja, na znak idu na dvije odredjene boje i sto prije zavravaju udarcem na gol (ko prvi stigne do lopte)



ANAEROBNI TRENING – TRENING BRZINE

TRAJANJE: 4" - 6"

BR.PONAVLJANJA: 6 - 7

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANJA: DO PADA PULSA NA 120-130

BR.SERIJA: 5 - 6

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 3' – 5' AKTIVAN ODMOR



Slika 7

Tehnicka vezba: 1:1 sa završnicom

Br.igraca: 16 (2 grupe od po 4 para) + 2 golmana

Teren: 40m x 36m



ANAEROBNI TRENING BRZINE

TRAJANJE: 2"- 10"

BR.PONAVLJANJA: 6 - 7

PAUZA IZMEDJU PONAVALJANJA: 1:5 – 1:7

BR.SERIJA: 5 - 6

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 3' – 5' AKTIVAN ODMOR

Tehnicka vezba: 1:1 sa završnicom

Br.igraca: 16(2grupe igraca)+2 golmana

Teren: 40mx36m



ANAEROBNI TRENING BRZINSKE

TRAJANJE: 20" – 30"

BR.PONAVLJANJA: 3 - 10

PAUZA IZMEDJU PONAVLJANJA: 1:3 – 1:5

BR.SERIJA: 2 – 3

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 5' – 10'

Te-Ta vezba: Cirkularno kretanje

Br.igraca: 10+2 golmana

(vodjene, sut, pas, centarsut)

Teren: polovina igralista



ANAEROBNI TRENING BRZINSKE IZDRZLJIVOSTI

TRAJANE : 0,5' – 2'

BR.PONAVLJANJA: 3 – 6

PAUZA IZMEDJU PONAVALJANJA: 1 : 1 – 1 : 2

BR.SERIJA: 2 – 4

PAUZA IZMEDJU SERIJA: 3' – 5'

Pomocna igra: modifikacija Skotske igre
Br.igraca: 16(4:4,8dzokera)+2golmana
Teren: 36mx36m



A soccer ball is positioned in the top right corner of the image, resting on a green grass field. The field has faint white lines indicating a soccer pitch. In the top left corner, there is a large, bright green circular graphic with a white border. The text "HVĀLA NA PAŽNJI!!!", written in a bold, black, serif font with a double outline, is centered horizontally across the middle of the image.

HVĀLA NA PAŽNJI!!!