



---

# Trening mladih fudbalera



# Ulični fudbal stvorio je igrače svjetske klase

→ U 50-ima i 60-ima dječija igra bila je ulični fudbal.

→ Organizacija utakmica je zavisila od broja igrača i u ekipama je bio podjednak broj igrača

→ Igre koje su igrali bile su lake za razumjeti

→ Nije bilo miješanja odraslih

→ Igralo se satima i satima.

→ **Djeca su uživala igrajući!**



# Vizija fudbala za mlade



→ **Igraj** fudbal da bi ga naučio

→ Uči radeći to

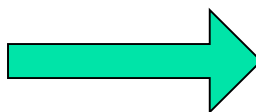
→ Bez uživanja nema učenja

→ Uvijek treba da su prisutni osnovni  
elementi fudbalske igre



# Ključni elementi fudbala

- Lopta
- Saigrači
- Protivnici
- Prostor
- Pravac igre
- Pravila



- Postizanje pogodaka
- Napad ili izgradnja napada
- Odbrana

**Svi elementi moraju biti prisutni da bi učenje bilo efikasno**

## PROŠLOST / SADAŠNJOST / BUDUĆNOST ?

---

- Tehnika se često vježba u obliku dosadnih vježbi
- Djeca stoje i čekaju svoj red da izvedu vježbu
- Trener ima dva / tri sata sedmično da nešto pokuša vježbati sa djecom

**-Razumijevanje fudbala i tehničke vještine najbolje se uče i razvijaju u situacijskim uvjetima!**

Izbjegnite plivanje na suhom



## Igra 4 protiv 4



- Igre sa malim brojem igrača maksimiziraju učešće igrača u stvarnim fudbalskim situacijama
- 4 igrača u ekipi je najefikasniji broj
- Igra u širinu
- Igra u dubinu
- Igra unazad
- Djeca na prirodan način uče kako da rješavaju situacije iz igre stalnim ponavljanjem tih situacija i čestim kontaktima sa loptom

# Efekti

- **Više užitka**
- **Veći intenzitet**
- **Bolja suradnja**
- **Bolji pregled igre**
- **Mnogo više poučavajućih momenata**



# Da li je to efikasno / primjeri?



- **Holandija** je jedna od vodećih fudbalskih zemalja u svijetu sa samo cca 8 miliona stanovnika
- Ona je investirala vrijeme i stručni rad u razvoj programa koji će **maksimizirati efikasnost** ograničenog vremena za treniranje
- Holandski fudbal je užitak posmatrati, oni su pokrenuli i druge da stvaraju svoje škole fudbala ( **Francuska, Njemačka** )
- Svi treneri omladinaca u Holandiji primjenjuju ovaj način rada

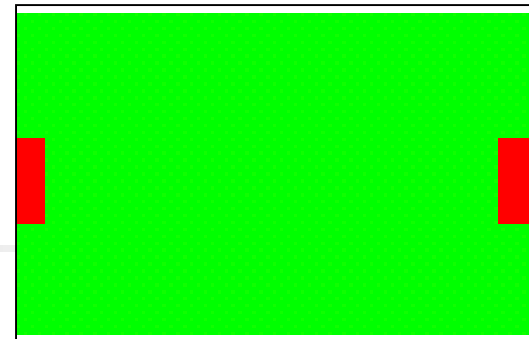




## Osnovna forma igre 4 protiv 4

30 m

40 m



- 4 protiv 4 sa 2 gola, 2 m. široka
- Bez golmana
- Širi golovi ako je teško postizati pogotke
- Nakon pogotka ili šuta na gol: dodavanje suigraču ili uvođenje lopte iza gol-l.
- Aut : dodavanje iza aut-linije
- Svi slobodni udarci su indirektni
- Nema offside
- Penali se izvode sa linije centra, na голу nema golmana

**Pravila su dizajnirana tako da se lopta što prije  
ubaci u igru bez puno zadržavanja**



# Veličina terena

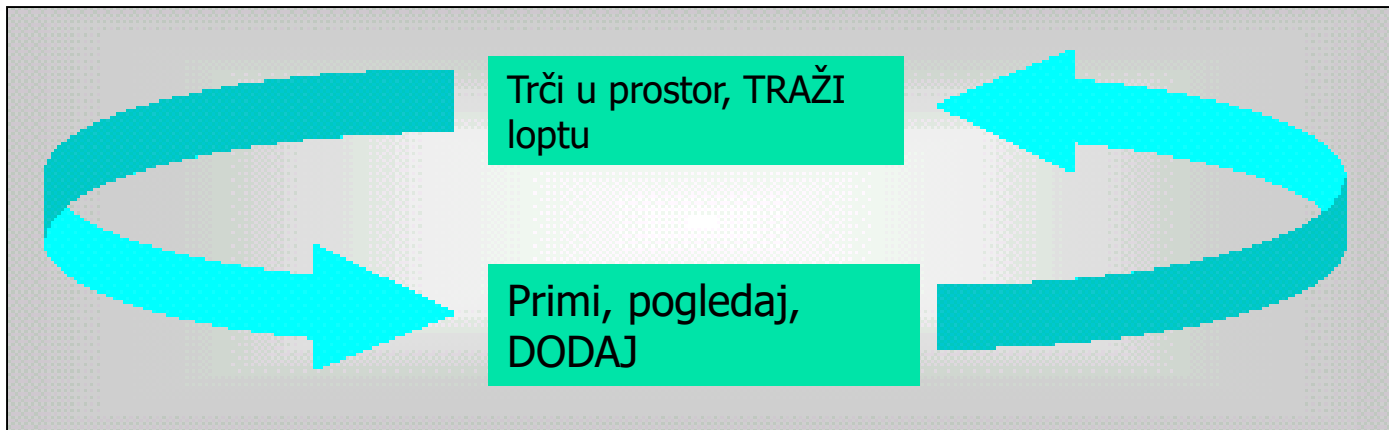
---

- Maksimalna veličina polja za igru treba da bude 40x30 m\*
- Veličina terena je povezana sa vremenom koje igrač ima da primi loptu
- Smanji prostor kako bi igrače primorao da razviju svoje vještine
- Mijenjanje dimenzija terena ( dužine i širine ) mogu potencirati različite aspekte igre



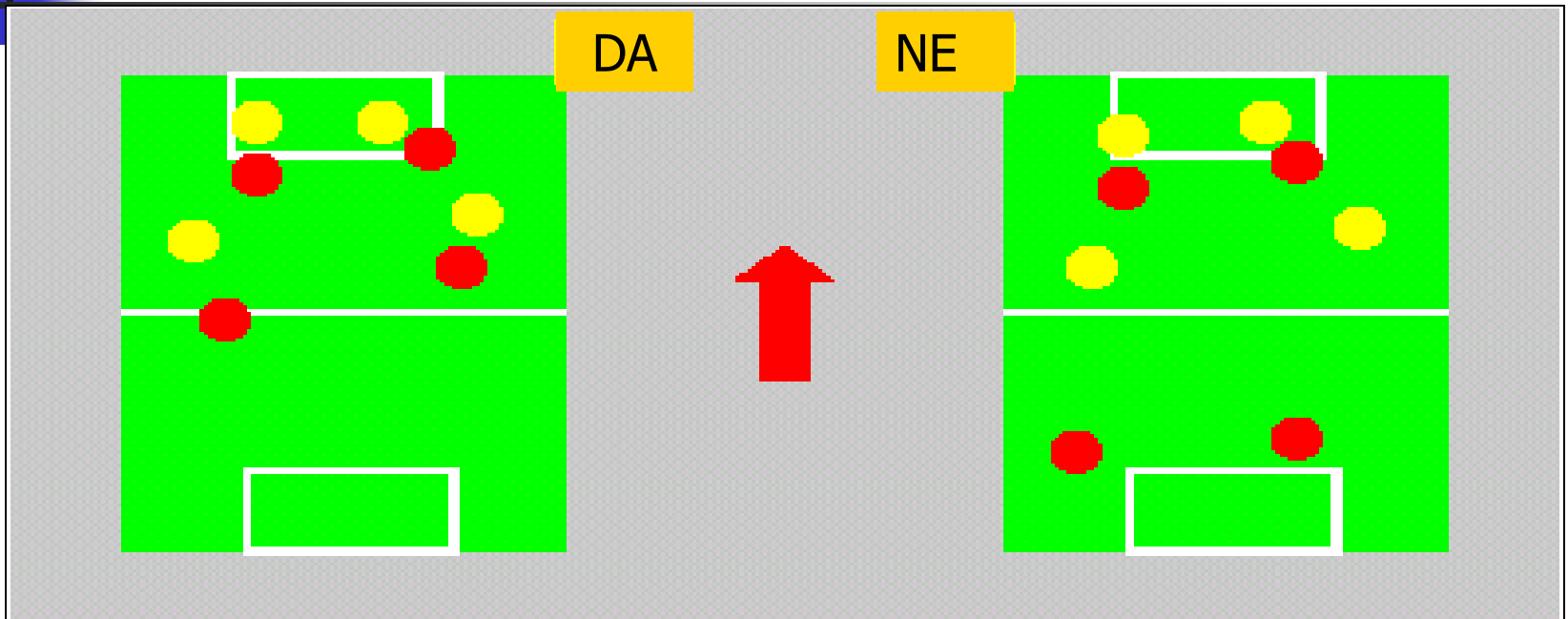
•Kao pravilo se koristi  
po igraču ne veći prostor od 10x8 m.

## Osnove fudbala – **Kretanje lopte**



**Budi hladnokrvan, drži loptu u posjedu, pravi sigurna dodavanja, trči u prostor. Ne budi samo posmatrač.**

## Osnove fudbala – Zadrži kompaktnost



**Predni i zadnji igrači kao kompaktna cjelina**

**Prati i ostale igrače**

**Misli o sljedećem dodavanju i PRIJE nego što dobiješ loptu**

# Osnove fudbala – **Vođenje lopte**

Vodi loptu i driblaj kada :

- nije moguće napraviti dobro dodavanje
- imaš slobodan prostor ispred sebe
- prelazak obrambenog igrača dovodi do bolje prilike za pogodak nego dodavanje suigraču

Igrači koji najbolje vode loptu i najbolji dribleri imaju jednu osnovnu tehniku koju su istrenirali do perfekcije.

Ne pokušavaj da budeš Best, Rivelino, Mathews i Maradona sve u jednom

Osnovno povlačenje lopte unutrašnjim ili vanjskim je jednostavno i vrlo efikasno

**Izbjegavati:** glava spuštena, driblanje dok se ne izgubi lopta

**Pokušavati:** imati potpunu kontrola lopte, glava gore,  
pogledati i dodati

## Osnove fudbala – ŠUT prema vratima

- Šutirati loptu punim rustom, prsti usmjereni prema DOLJE zbog preciznosti i snage šuta
- Biti precizan, prvo sa **taman dovoljnom** snagom
- Najteže je braniti NISKU loptu upućenu u kut ili prema
- daljoj stativi
- Položaj stopala stajne noge u odnosu na loptu određuje visinu šuta
- Stopalo u nivou s loptom, tijelo preko lopte- NIZAK šut
- Stopalo ispred lopte, tijelo iza lopte - VISOK šut





## Osnove fudbala - **Obrana**

---

**Zadržka:** ne žuri ti sa startom na igrača s loptom, “ne ispasti iz igre”

- Spriječiti protivnika s loptom da ostvari dodavanje naprijed (tako što ćeš se kretati 1-2 metra ispred njega)
- Zadržati otvoren stav tako da se može brzo promijeniti smjer
- Povremeno isfintirati start na loptu , kako bi se uznemirio protivnik

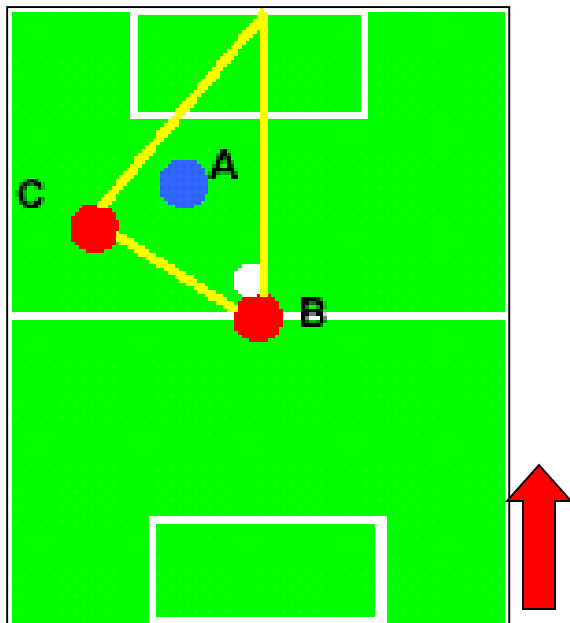
**Brojčana nadmoć** u defanzivnoj trećini terena je ključna

**Pokrivanje protivnika blisko:** Smanjiti opcije za dodavanja protivnika.

Pratiti protivnika koji utrčava iza leđa odbrane

**50% golova u profesionalnom fudbalu se postigne nakon što napadači ponovo oduzmu loptu u napadačkoj trećini terena.**

## Osnove fudbala - Pokrivanje (čuvanje trokuta)



Odbrambeni igrač **A** zauzima poziciju unutar trokuta koji je formiran od protivnika sa loptom **B**, protivnika koji je označen sa **C** i sredine gola.

- **A** može vidjeti oba igrača i **B** i **C** cijelo vrijeme
- **A** zadržava otvoren stav
- **A** može brzo pritisnuti igrača **C** ili presjeći loptu ako **B** doda loptu
- **A** se može okrenuti i braniti protiv dubinske lopte.

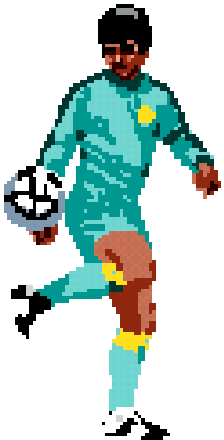




## Praktični savjeti

---

- Na jednoj polovini terena za igru 11 protiv 11 mogu se smjestiti **dva terena za igru 4 protiv 4.**
- Polovina terena za igru 6 protiv 6 može poslužiti za **utakmicu 4 protiv 4.**
- Preostali igrači mogu vježbati žongliranje, vježbe sa loptom i trening golmana. Igrače treba rotirati brzo u toku igre ( svakih 6 minuta )
- Ostatak treninga raditi istu igru na istom prostoru sa većim brojem igrača



**Kapetan – to je igra koja pripada igračima**

**Vratiti djeci njihovu igru**

---



Odrediti kapetena u svakoj ekipi koji će odrediti igrače u od svakom treningu (daje se na važnosti djeci)

Pružiti podršku kapetanu u njegovom vođstvu ( podržiti intenzitet, dati svakom šansu za promjenu pozicije u igri )

Za vrijeme zvaničnih utakmica , utjecaj trenera treba da bude NULA, osim davanja podrške igračima

Igrači moraju naučiti da **sami misle** za vrijeme igre

Izbjegavati galamu i stalno davanje instrukcija za vrijeme igre- to zbunjuje djecu i kvari užitak u igri

Nikada ne kritizirati igrača zbog napravljene greške i ne pokazivati frustraciju zbog nivoa vještina igrača

Prihvatiti da trener ima ograničen utjecaj na rezultat - **podržite i hrabrite igrače**

## Prelazak na igru dodavanja- 1

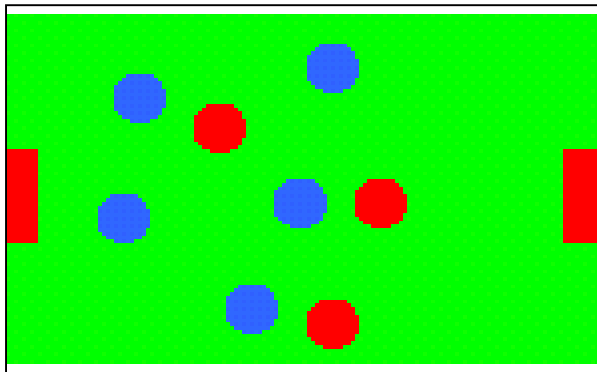
Mlađim igračima može biti teško da pronađu slobodnog suigrača

U 10 minuta treninga uraditi igru **5 protiv 3** kako bi stvorili više opcija za dodavanje

Vratiti se na 4 protiv 4 u trajanju od 10 minuta

Uradi ponovo igru 5-3 sa obrnutom brojčanom prednošću ( prednost igrača bez lopte )

40 m



30 m

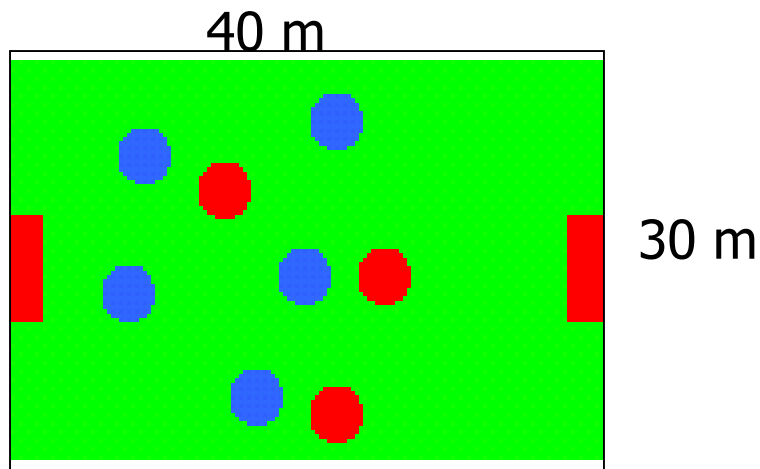
## Prelazak na igru dodavanja - 2

Mlađi igrači instinktivno gledaju dolje u loptu i driblaju

Pokušati sa dodjeljivanjem slobodnog udarca za protivnika za svaki suvišni dribling

Napraviti 5-10 minuta igre na treningu sa ograničenjem dodira – ako igrač dodirne loptu više od 3 puta, lopta se dodjeljuje protivniku

Uvijek se vrati na osnovnu igru 4 protiv 4 sa normalnim pravilima





## 4 protiv 4 - varijante

---





## 4 protiv 4 na četiri gola– igra **dodavanja**

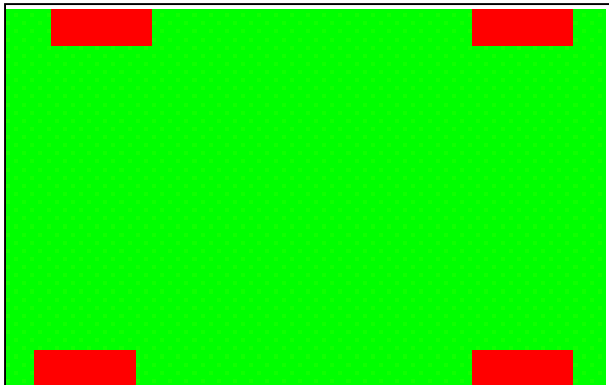
---

Ohrabruje igru u širinu i igru po krilu

Smanjuje prirodnu tendenciju gomilanja igrača oko lopte

Šanse se stvaraju mijenjanjem strane u igri ( dodavanje s jedne na drugu stranu )

Obrambeni igrači moraju blisko pokrivati protivnike i pratiti napadače kako bi umanjili opasnost po svoj gol





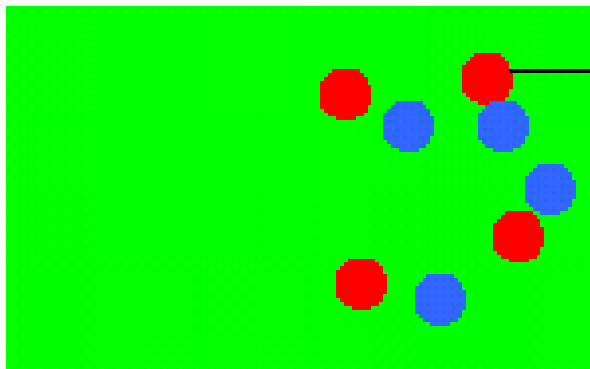
## 4 protiv 4 linijski fudbal – Igra **vođenja lopte**

---

Pogodak se postiže prevođenjem lopte preko gol linije

Stvara se više šansi za pogodak dobrom pozicijskom igrom

Obrambeni igrači moraju izabrati ispravnu poziciju između svojih protivnika i gol linije i pokriti ih blisko



Povremeno koristi nakon igre igru dodavanja



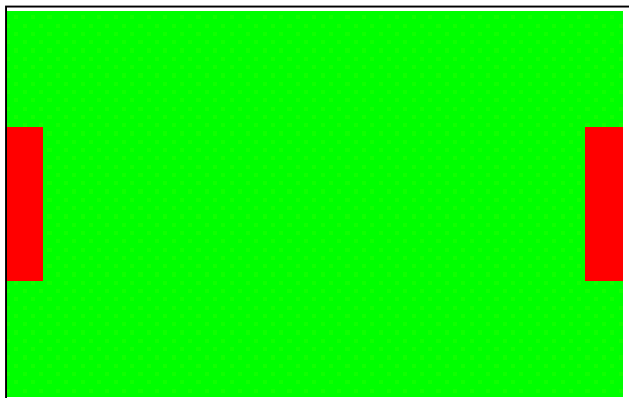
## 4 protiv 4 na velike golove (1) – Igra šutiranja

---

Bez golmana

Napadači moraju šutirati iz svake moguće prilike

Postiže se mnogo golova ako odbrambeni igrači ne pokrivaju blisko







## 4 protiv 4 na velike golove (2) – Igra **centaršuta i šutiranja glavom**

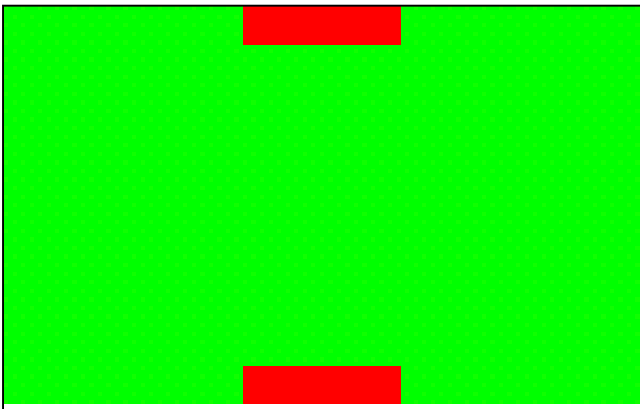
---

Koristi golmane

Pogoci se postižu samo iz voleja ili šutem glavom

Ohrabruje izgradnju igre po bokovima

Uvježbava se odbrana u zraku





## 4 protiv 4 na uskom polju za igru – igra **dubinskog pasa**

---

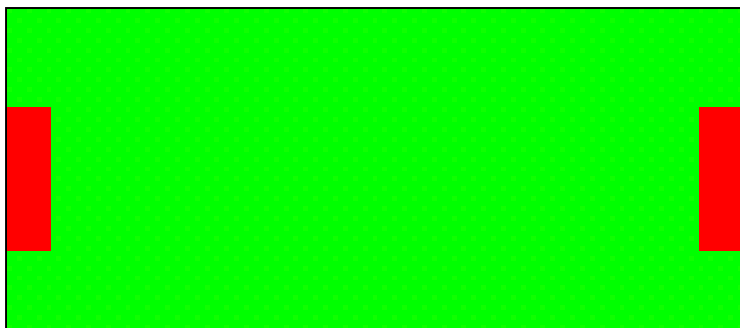
Igra na uskom polju za igru je zahtjevnija

Osvojiti loptu i kontrolirati je na suženom prostoru

Brzo uputi dubinski pas u prostor

Napadači predviđaju i utrčavaju na vrijeme

40 m



14-18 m



# 6 protiv 6- formacije

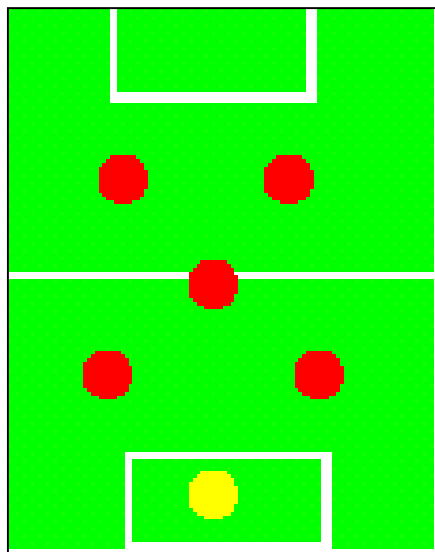
---





## Formacija I: 1-2-1- 2

---



Zahtijeva vrlo dobrog veznog igrača: brzog, da dobro igra obranu, dobrog dodavača sa pregledom igre, sa veliko izdržljivošću

Obrambeni igrači moraju biti jaki, brzi i razumjeti odgovornost za pokrivanje sredine terena

### **Prednosti**

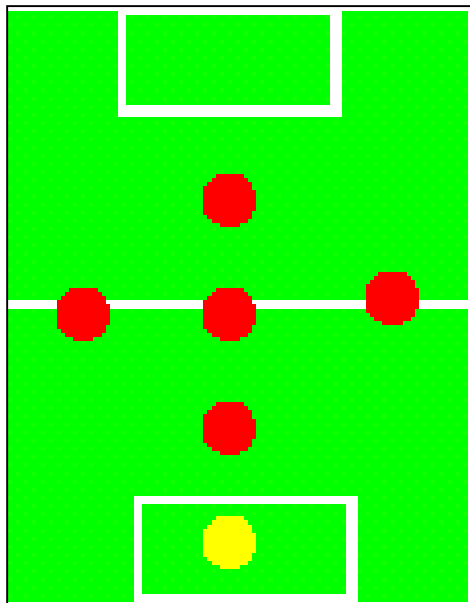
Pruža mogućnost efikasnog učenja i koristi je veliki broj klubova. Dobra formacija za dodavanja.

Napadači imaju suradnju sa obrambenim igračem, a obrambeni igrači imaju dobar pas prema naprijed

### **Mane**

Konfuzija tko treba da pokrije sredinu kada je vezni igrač zatečen na obrambenoj poziciji

## Formacija II: 1-1-3-1



Posljednji igrač treba da bude brz, jak i dobar u igri u obrani

Bočni igrači moraju imati veliku izdržljivost ,ili da se često mijenjaju

### Prednosti

Jaka kičma tima po sredini.

Koristiti slabije igrače na bokovima

### Mane

Ranjivost na drugoj stativi ako se bočni vezni igrač zatekne na defanzivnoj poziciji

## Formacija III: 1-1-2-2

Zahtijeva dobro razumijevanje između veznih igrača

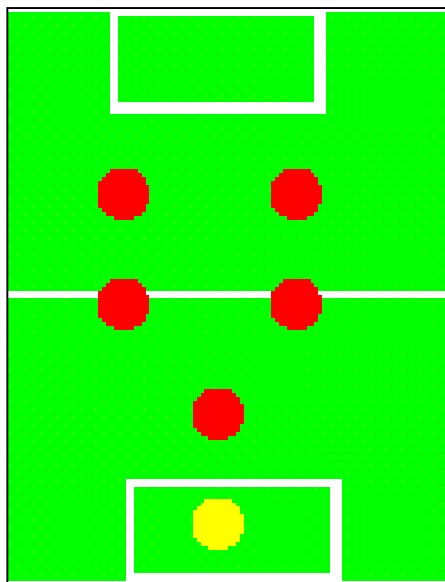
Vezni igrači moraju imati veliku izdržljivost i imati situacijsku inteligenciju

### Prednosti

Dobra formacija za dodavanja

### Mane

Konfuzija koji vezni igrač treba da kontrolira sredinu terena



# 11 protiv 11 - varijante

---





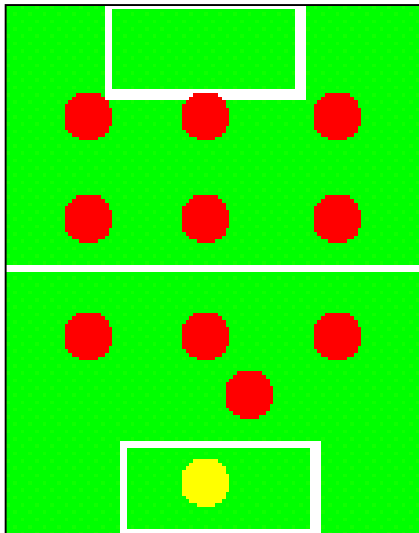
## Formacija I: 1-4-3-3

Najprirodnija formacija sa jasno definisanim ulogama

Veoma primjenjivana u holandskom fudbalu

Centralni vezni igrač mora biti izuzetan igrač sa velikom izdržljivošću

Centralni odbrambeni igrač mora također biti veoma dobar igrač



### **Prednosti**

Uravnotežena napadačka formacija –krila su uvijek slobodni za napad po boku

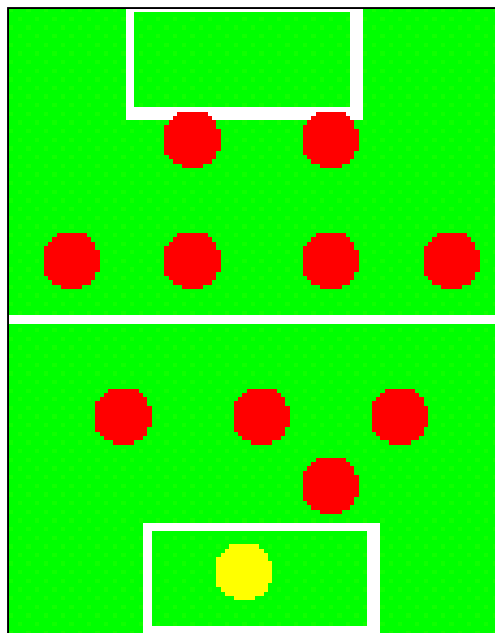
Tri prednja igrača mogu izvršiti veći pressing na odbranu za vrijeme napada i transformacije po gubljenju lopte

### **Mane**

Ranjiva protiv 4-4-2 formacije sa jakim centralnim veznim igračem



## Formacija II: 1-4-4-2



Komplikovanija ali efikasnija formacija

Vanjski vezni igrači moraju imati izdržljivost da daju podršku napadačima po krilu i da se mogu brzo vratiti kako bi omogućili izlazni pas prema naprijed i dali podršku svojoj odbrani

### **Prednosti**

Dva unutrašnja vezna igrača ( graditelj igre i osvajač lopti ) efikasno kontrolišu sredinu terena

### **Mane**

Napad po boku može biti ugrožen ako bočni vezni igrači ne daju podršku napadačima



# Čovjek-čovjeka protiv zonske odbrane

## Čovjek-čovjeka

Najčešći način igre u odbrani kod omladinaca

Odbrambeni igrači moraju pokriti protivnika i pratiti utrčavanja

Jasno definisane odgovornosti u igri, dobri odbrambeni igrači mogu pokrivati dobre napadače

Čistač može spašavati slom odbrane i omogućiti situaciju dva na jedan.

## Zona

Zahtjevniji pristup koji traži vrlo dobru komunikaciju između odbrambenih igrača

Odbrambeni igrači moraju biti dobri ako nema čistača koji će vršiti zatvaranja

Odbrambeni igrači su fokusirani na zonu i napadači se preuzimaju kako utrčavaju u zonu

Zonsku odbranu je teže razvući dijagonalnim utrčavanjem

