

Милка Ђукић
Тања Радосав
Светлана Билић



Женски фудбалски клуб
Црвена звезда
2021.



ЖЕНЕ У ФУДБАЛУ

ЖЕНЕ У ФУДБАЛУ

МИЛКА ЂУКИЋ

ТАЊА РАДОСАВ

СВЕТЛАНА БИЛИЋ

**СРПСКА КРАЉЕВСКА АКАДЕМИЈА
БЕОГРАД**

2022.



1. ИСТОРИЈАТ ФУДБАЛА

Фудбал се игра према прописима који се називају правила фудбалске игре. Екипа која постигне више погодака на крају игре је победник, а ако обе екипе имају исти број постигнутих голова или ако ниједна екипа не постигне погодак, утакмица је нерешена. Према записима кинеског цара Сенг Тија, фудбал долази из игре *цун-кох (цују)*, што би значило «гурање лопте ногом».

Игре које су се темељиле на ударању лопте играле су се у многим земљама кроз историју. Најстарија документа о фудбалу спомињу се у књигама током војних вежби за време династије *Чин* у Кини (255.-206. година пре Христа). У Кини се овај спорт играо кожном лоптом испуњеном перјем и длаком. Циљ је био да се лопта пребаци кроз отвор величине 30 - 40цм у малу мрежу која је била обешена на два бамбусова штапића. Већ тада је утврђено да се руке не смеју користити. Азијски хроничари и историчари тврде да су жене у Кини играле фудбал још пре две хиљаде година, а као доказ нуде рељефе у камену пронађене у кинеској провинцији Хенан. Према писању једног кинеског часописа, фудбал је у почетку био игра између појединаца да би тек у време династије Танг добио облике сличне данашњем женском фудбалу.

У време династије Минг завладало је златно доба женског фудбала, постојале су чак и професионалне фудбалерке. Игра је живела још следећих 700-800 година, а Римљани су је затим донели у Велику Британију. Друге древне игре сличне данашњем фудбалу биле су *кемари* у Јапану и *харпастум* у Старом Риму, као и *епискориус* у старој Грчкој. Иначе данашњи Грци говоре, да су још стари Грци сведочили о игри лоптом под називом *епискириос* и *епиконис*. То би данас била комбинација данашњег фудбала и рукомета. То је у ствари почетак данашњег америчког фудбала и разлог зашто је он тако популаран: заправо је настао из те игре.

Римски филозоф Сенека пише о игри харпастум, која се играла у аренама старог Рима. Играли су је легионари, на врло сличан начин ранијем епискиросу и по врло сличним правилима. Православна црква је из

конкретних побуда подржавла ову игру од 12. до 16. века и тиме је помогла развој женског фудбала.

Док је Енглески краљ Едвард III потпуно забрањивао игру лоптом, православна црква ју је дозвољавала, а такође да девојчице играју са дечацима. У Фиренци, колевци ренесансе, од 14. до 16. века се игра фирентински *калчо (calcio)*. Фирентински калчо први се играо у оградањеним двориштима са трибинама. Зато је данас на Апенинима назив за фудбал управо калчо.

1.1. ИСТОРИЈАТ ЖЕНСКОГ ФУДБАЛА

Већ у 12. веку, жене, као и мушкарци, учествовале су у игри званој *соул*, која се играла широм Европе, то је такође претеча данашњег фудбала. Играла се у Италији, Грчкој, Енглеској... Енглески зналци тврде за 12. век, да су жене заједно са мушкраћима и учествовали у игри званој *соул*, која је претеча данашњег фудбала. Прва незванична утакмица за жене одиграна је крајем 17. века у шкотском граду Инвернесу. Одиграна је између удатих и неударних жена, а удате жене су је завршиле у своју корист.

Први службени меч фудбалерки, Северне Енглеске против Јужне Енглеске, одигран је 23. марта 1895. године, а завршен резултатом 7:1, а пратило га је око 10.000 људи. Иако је женски фудбал имао своје прво златно доба у Великој Британији почетком двадесетих година прошлог века, када су неке игре имале више од 50.000 гледалаца, 5. децембра 1921. године, Енглеска фудбалска асоцијација (ФА) гласала је о забрани игре. Забрана је отказана у јулу 1971. године. У августу 1917. одиграо се турнир између женских екипа чије су играчице биле раднице оружаног складишта на североистоку Енглеске [1].

Његов званични назив био је "*Tina & Wear Tees Alfred Wood Munition Girl Cup*", али је популарано познат као "*Munitionettes Cup*". Први освајачи трофеја су биле *Blyth Spartans*, које су поразиле *Bolckow Vaughan* са 5:0 у утакмици одиграној у Мидлзброу 18. маја 1918. Турнир је одржаван две године заредом [2].

Број играчица женског фудбала је у последњих пет година утростручен. Европско првенство се први пут играло 1982. године, а европска првенства играју редовно од 1989. године. Прво Светско првенство за жене организовано је 1991. године у Кини. Светско женско првенство је једно од најмлађих међународних фудбалских такмичења.

Женски фудбал је прославио прави долазак на светску сцену у новембру 1991. године када је рођено Светско женско фудбалско првенство, на основу амбициозне иницијативе тадашњег председника ФИФА-е, др Жоаоа Авеланжа. Бразилац је био на челу ФИФА-е од 1974. до 1998. године, када га је наследио Јозеф «Сеп» Блатер. Такође, од 1963. до 2013. године Авеланж је био члан Међународног олимпијског комитета, као бивши пливач и ватерполиста репрезентације Бразила. Његова идеја, акција и деловање довело је до Светског женског фудбалског првенства у Кини. Учествовало је 12 националних тимова. Американке су освојиле титулу првака, поразивши Норвешку 2:1 пред 65.000 гледалаца на стадиону Тијанхе у граду Кантону (Гуангџоу).

Сада је женски фудбал најпопуларнији у САД, а веома је масован у Норвешкој, Шведској, Финској, Данској, Немачкој, Белгији, Италији, Француској... Такође, врло популаран је у Кини, Јапану, Јужној Кореји, као и Аустралији. Осваја подручја Бразила, Аргентине, Перуа, Уругваја, Алжира, Израела, Русије, Јордана, Ирана. Популарност добија и у другим земљама, чак и на Балкану, у Румунији, Бугарској, а такође и у Србији [12].

Када је у Београду, уопште у Србији, нека жена први пут шутнула фудбалску лопту поуздано се не зна, али постоје неке од фотографија. Познато је да је Емилија Јовановић, средином тридесетих година прошлог века, захваљујући свом рођеном брату Драгану, иначе фудбалеру популарног БАСК-а наступила у једној пријатељској утакмици против Графичара и играла је једно полувреме. То је била права атракција. Јовановићева је наине, била позната као *хазенашица* (хазена је спорт из која је настао женски фудбал и рукомет).

То није било виђено у тадашњим западноевропским земљама. Дана 5. децембра 1921. године Енглески фудбалски савез је донео одлуку забране играња фудбала за жене (пре тога једну утакмицу у Енглеској знало је да прати и по 50.000 људи). Постојале су хазенашице после другог светског

рата и у Загребу (на стадиону, при мушком клубу играле су хазенашице), у Новом Саду (на стадиону Млади Радник, утакмица између Војводине и Аустрије, у Београду (од краја четрдесетих све до 1958. тренирале су хазенашице [3].

Свакако, женски фудбал се развијао лагано широм Европе, али своју праву експанзију добија крајем шездесетих година када се јављају први фудбалски клубови код нас, међу којима је земунска Слога основана 1969. године као ЗФК Змај. Овај клуб препознатљив је кроз више сезона, са пет или више титула државних шампиона, а биле су Земунке и победнице купова Југославије. Земунски женски фудбал био је узор и другима, не само у главном граду... После Слоге шири се тренд, па се у Београду током седамдесетих и осамдесетих година двадесетог века оснивају студентски клубови: Елан, Баск и Слобода. Тренду брзог гашења тих покушаја једино је Слога одолела. У Суботици 1974. године основано је удружење женских фудбалских клубова, које је било подељено на источно и западно, па се може рећи да се тек тада женски фудбал и правно формирао јер га је тада и званично признао Фудбалски савез Југославије [10].

Од 1982. године одржавају се Европска првенства, а девет година касније стартовала су светска такмичења фудбалерки. Лига шампионки је из године у годину све озбиљније УЕФА такмичење. Размишља се и о увођењу још једног евро-купа, па и женског купа на нивоу светског првенства. ФИФА И УЕФА имају велика улагања и велика очекивања од женског фудбала. Поспешују његов развој на што већем простору јер је циљ да фудбал постане женски спорт број један у свету [13].

Наша државна такмичења почела су средином седамдесетих. Оснивањем *Слоге* која је најстарији југословенски и српски клуб, а тиме и београдски женски фудбалски клуб, отворена је значајна страна фудбалске историје и женског фудбала у Србији. У Србији је фудбал крајем осамдесетих и током деведесетих пресељен на исток, јер је Ниш са својим Машинцем, као великим ривалом Земункама, остварио успех чак и на међународном плану. Београдски женски фудбал је тако лагано губио корак током деведесетих година, али се није предавао. Клубови су настајали, али и нестајали, а један од фактора те турбуленције у вези са српским женским фудбалом био је финасирање.

Поред Слоге у Београду су фудбалерке носиле и дресове Елана, Студентског града, Слободе, Баска, Новог Београда, Ласка из Лазаревца, Црвене Звезде, Калемегдана, Вандинија, Борца, Обилића, Рада, Колубаре из Лазаревца, Бео Победника, Хероја, Земуна, Лештана, Батајнице, Винче, Десетке из Обреновца, Звезде Б, Београђанке... Слога је била финалсита купа Европских шампиона.

Највећи успех београдског, а тада и југословенског женског фудбала збио се свакако 1976. године, када је земунска Слога играла у финалу незваничног купа Европских шампиона у Француском граду Ментону, где су изгубиле од немачких фудбалерки из Штутгарта. Мишел Акерес је на СП за жене 1991. године освојила златну копачку и била прва призната фудбалска женска звезда. Посебно је била популарна у САД [14].

Након распада СФРЈ формиран је Фудбалски савез СРЈ, а под окриљем тог савеза налазила се и Прва женска лига Југославије у којој су учествовали углавном клубови из Србије. До 2006. године та лига се одржала мењајући само једном име у Женска лига Србије и Црне Горе. Након расформирања државне заједнице Србије и Црне Горе дошло је до формирања Фудбалског савеза Србије и у оквиру њега формирана је Прва женска лига Србије у фудбалу и Куп Србије [15].

На основу рејтинга који уредно води статистика ФИФА-е, женска фудбалска репрезентација Србије се у последње време котира на 40. месту од 138 женских репрезентација. Морамо са много пажње и озбиљности водити рачуна о женском фудбалу, а у том контексту комисија ФСС, ФСБ, ФСНС треба да буде ослонац свим клубовима у Србији, а у циљу развоја женског фудбала.

1.2. ФУДБАЛСКА ПРАВИЛА

Савремена фудбалска игра развила се у Енглеској после стварања првог фудбалског савеза 1863. године. Прва правила датирају из исте године, а са мањим променама одржала су се и до данас. Највише фудбалско тело је ФИФА. ФИФА организује Светско првенство у фудбалу, а то је најпрестижније спортско такмичење уопште.

Правила фудбалске игре су донета средином 19. века да би коначно ујединила све врсте фудбала које су се играле по разним школама широм Велике Британије. Прва су правила осмишљена у Кембриџу 1848, али нису била усвојена. Током педесетих година 19. века, бројни клубови у државама с енглеским као матерњим језиком, играли су фудбал који се разликовао од једног до другог места. Неки су клубови доносили сопствена правила, а најпознатија су била „Шефилдска фудбалска правила“ из 1867. године. Такође је 1862. Џон Чарлс Тринг изнео је своју врсту правила која су имала утицаја у стварању првих „фиксних“ правила.

Сва ова правила су имала позитивну последицу; стварање првог фудбалског савеза, те је дана 26. октобра 1863. уприличено прво окупљање савеза у *Freemason's Tavern*, у улици *Great Queen Street* у Лондону [5].

У *Freemason's Tavern*, током пет сусрета између октобра и децембра, донета су службена правила која су, с мањим изменама, на снази и данас. На завршном састанку, клуб *Blackheath* повукао се из савеза због изbacивања два правила; прво, у којем је писало да је допуштено играти руком било где на терену и друго, у којем је дозвољено ударање по ногама.

Данас, правила доноси *IFAB* (*International Football Association Board*). Ово је тело основано 1886. после састанка у Манчестеру, а на том су састанку су учествовали осим енглеског, шкотски, велшки и ирски фудбалски савез.

Најстарије фудбалско такмичење је енглески *ФА куп*, први пут одржан 1872. Енглеска је такође дом најстарије лиге, основане 1888. од стране *Астон Виле*. Оригинални систем такмичења окупљао је 12 екипа из средње и северне Енглеске.

ФИФА је основана 1904. у Паризу, обећававши да ће поштовати и покушати да унапреди фудбалска правила. Повећана популарност фудбала на међународном нивоу довела је да *ИФАБ* прими *ФИФА*-у под своје окриље 1913. године. У данашње време, *ИФАБ* се састоји од четири члана из *ФИФА*-е, као и од једног представника из сваког од четири британска савеза.

Данас, фудбал свој статус најпопуларнијег спорта на свету дугује једноставним правилима и минималној опреми. Фудбал се данас игра на професионалном нивоу у више од двеста земаља света, а занимљиво је напоменути да је, према *ФИФА*-и, већи број аматера него

професионалаца. Такође, ФИФА је 2001. објавила да преко 250 милиона људи игра фудбал редовно за неки професионални или аматерски клуб.

У великом делу света, фудбал због чињенице да је екипни спорт, зближава људе и побољшава односе између места, градова, па чак и држава. Америчка ТВ станица „ЕСПН“ тврди да је пласман Обале Слоноваче на Светском првенству 2006. прекинуо грађански рат у тој афричкој земљи. Но, на супрот томе, добро је познат случај „фудбалског рата“ између Хондураса и Салвадора, као и немили догађај на Максимиру 1990, на утакмици између Динама и Црвене Звезде [6].

Прва правила су прописивала:

- Величина игралишта је била је утврђена на 200 јарди x 100 јарди (182,88 м x 91,44 м) и размак између статива на на голу 7,96 јарди (7,28 м). На голу није постојала пречка.
- Екипа се састојала од 11 играча.
- Свако играње руком и главом било је забрањено, противник се могао нападати само раменима и грудима.
- После сваког поготка екипе су мењале стране.
- Нешто касније димензије игралишта су смањене на 140 x 70 јарди

Од тада па до 1929. правила су се усавршавала и проширивала новим одредбама.

Допуне правила извршена су овим редом:

- 1864. је извршена прва допуна којом су прописане фудбалске ципеле.
- 1866. уведено је правило офсајда. Офсајд је био када играч прими лопту на противничкој половини, а испред себе нема најмање три играча. До те године у офсајду је био сваки играч, који је у моменту додавања био испред лопте што је узето из рагби правила.
- 1867. уведен је конопац који је спајао врхове статива, испуцавање лопте испред гола и забрана постизања гола директно из слободног ударца.
- 1870. уведено је играње главом,
- 1871. у екипу је уведен голман, којем је било допуштено играње руком.
- 1873. уведен је корнер. Корнер се изводио са попречне линије 15 метара лево или десно удаљен од гола.

- 1874. за прекршај правила игре уведено је кажњавање слободним ударцем.
- 1875. одређене су димензије гола ширина 7,32 м и висина 2,44 м, са обавезним постављањем пречке.
- 1878. уведена је пиштаљка за судију за давање знакова приликом прекида игре.
- 1880. димензије игралишта су сведене на 110 x 53,33 јарди (100,58 x 51,48 м)
- 1881. одређено је време трајање игре и права и дужности судије.
- 1884. уведене су помоћне судије, али су су се кретали нешто даље од игралишта.
- 1889. одређена је величина и тежина лопте.
- 1891. на предлог Ираца уведен је казнени ударац – једанаестерац, обележен казнени простор, голманов простор и мрежа на голу. Од те године помоћне судије суде као линијске судије.
- 1897. уведено је трајање игре од 90 минута
- 1905. забрањено је голману истрчавање са гол линије при извођењу једанаестерца.
- 1906. уведен је одмор у полувремену од 5 минута.
- 1912. голману је забрањено играње руком ван казног простора
- 1913. корнер се изводи са угла игралишта.
- 1924. уведено је правило да сви играчи приликом извођења једанаестерца морају бити ван казног простора удаљени од лопте најмање 9,15 м
- 1925. промењено је правило офсајда и допуштено да играч у нападу на противничкој половини игралишта, у моменту када му његов саиграч додаје лопту мора имати пред собом најмање два играча.
- 1929. за грешку при извођењу убацивања лопте у игру уместо слободног ударца досуђује се ново убацивање у корист друге екипе.

Од тада па до данас увођене су незнатне измене основних правила.

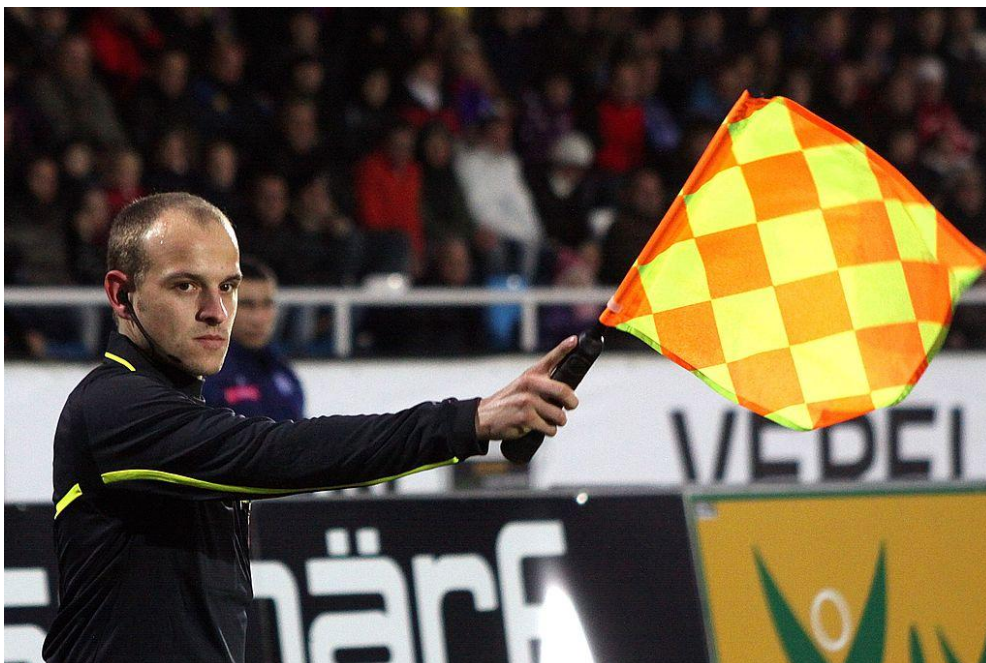
Постоји 17 фудбалских правила. Сва су правила створена за сваки ниво фудбала, иако су очигледне промене код јуниор, сениор јуниора или жена. Правила, када је потребно, постају флексибилна. Тако безбројне одлуке ИФАБ-а помажу у бољој регулацији фудбалске игре.

Фудбалска правила, још позната и као фудбалски закони, помажу у одигравању фудбалских утакмица. Свако ново правило и измену постојећих мора да потврди ИФАБ.

1.3. ИГРАЧИ, ОПРЕМА И СУДИЈЕ

Свака екипа се састоји од највише 11 играча (не рачунајући замене или резерве), од којих један мора бити голман. Правила такмичења одређују минималан број играча који је потребан за стварање екипе, што је најчешће седам. Голман се може користити руком или дланом те се кретати с лоптом у рукама, али само унутар шеснаестерца испред свог гола, не противничког. Иако остале играче распоређује тренер, нема никаквог ограничења што се тиче њихових позиција и кретања.

Основна опрема која је потребна за наступ укључује мајицу, шорц, чарапе (штуцне), копачке и адекватне штитнике за потколеницу. Не смеју носити ништа што је опасно за противничког играча или тог самог играча; никакав накит, па чак ни венчани прстен. Само судија сме, то јест треба да носи сат. Голмани морају да имају другачију опрему од саиграча, противничких играча и судија.



Слика 1: Помоћни судија сигнализира офсајд

Игралиште је у облику правоугаоника. За међународне утакмице, дужина не сме да прелази 90 до 100 метара, а ширина би требало да буде између 65 и 75 метара (некада дужине од 90 до 110 метара и ширине од 45 до 90 метара, а данас 105–110 м са 68–75 м - по прописима УЕФА-е.

Игралиште је омеђено 12 цм широким попречним и уздужним линијама, а подељено је средњом линијом (линија центра) на два једнака дела. Средина игралишта је обележена кругом (полупречника 9,15 м). Ове дуже линије (уздужне линије) називају се аут-линије (кад лопта оде преко те линије изводи се аут), а краће (попречне линије) гол-линије (на њима су постављени голови).

На оба краја игралишта у средини попречне линије налази се по један гол (7,32 м дужине и 2,44 м висине). Гол се састоји од две стативе повезане пречком, на којој је причвршћена мрежа. Стативе и пречка су округлог (раније квадратног) пресека односно пречника 12 цм.

Голманов простор је правоугаоник. На 5,5 м лево и десно од унутрашње страна стативе уцртане су две вертикалне 5,5 м дуге линије, а њихове крајеве спаја линија која је паралелна са попречном страном игралишта.

Казнени простор је правоугаоник уцртан око голмановог простора. Његове две краће стране које улазе у терен игралишта, дуге су 16,5 м, а исто толико су удаљене и од унутрашње стране статива. Линија која спаја њихове крајеве паралелна је са попречном страном игралишта. У том простору је тачком обележено место са којег се изводи казнени ударац (11 м од гола) Са вањске стране правоугаоника, испред средине казног простора је сегмент полупречника 9,15 м чији је центар у тачки с којег се изводи казнени ударац.

1.4. ТРАЈАЊЕ УТАКМИЦЕ И ОДРЕЂИВАЊЕ ПОБЕДНИКА

Стандардна утакмица за одрасле састоји се од два дела од 45 минута познатих као полувреме. Дакле, утакмица траје 90 минута. Обично је између два полувремена одмор од 15 минута. Главни судија је једини службени мерилац времена на утакмици.

Такмичења која се одржавају двокружно (екипе играју једна против друге двапут; једном код куће, једном у гостима) могу користити правило гола у гостима, ако две екипе имају једнак број бодова на крају такмичења. Ако

је и број голова у гостима такође једнак, онда се може израчунати однос досуђених и искоришћених једанаестераца. Друга варијанта је одигравање нове, одлучујуће утакмице.

У касним 90-им годинама 20. века, ИФАБ је почео да експериментише с начинима који би омогућавали завршетак утакмице без извођења једанаестераца. То су били златни гол и сребрни гол. Златни гол значи тренутни завршетак утакмице и победу екипе која је постигла гол. Сребрни гол доноси победу екипи која има предност на крају продужетка. Правило златног гола уведено је на Европском првенству у Енглеској 1996, а сребрни гол на Европском првенству 2004. у Португалу. Експерименти са златним и сребрним голом су прекинати, па се ИФАБ вратио традицији и одигравању продужетка до краја.

1.5. ЛОПТА У ИГРИ И ВАН ИГРЕ

По правилима постоје два основна дела игре: *лопта у игри* и *лопта ван игре*. Све време од почетног ударца па до краја полувремена, осим када лопта изађе ван граница игралишта или судија заустави игру, лопта је у *игри*. Када лопта није у игри, она се враћа на један од осам следећих начина:

- Почетни ударац: на почетку утакмице, полувремена или продужетка, или након гола противничке екипе.
- Аут: када лопта целим обимом пређе аут-линију, лопта је додељена екипи супротној од оне која је задња дотакла лопту.
- Гол-аут: када лопта целим обимом пређе гол-линију, а да гол није постигнут, под условом да је екипа која је нападала задња играла (дотакла) лоптом, гол-аут је додељен екипи која се до краја те акције бранила.
- Корнер: када лопта целим обимом пређе гол-линију, а да гол није постигнут, под условом да је лоптом последња играла екипа која се бранила, лопта је додељена екипи која напада.
- Индирект: лопта се додељује екипи супротној од оне која је направила прекршај који није ометао противника (офсајд, предуго држање лопте у рукама голмана, играње руком ван 16 метара).

- Слободан ударац: досуђује се у корист екипе играча над којим је извршен прекршај.
- Једанаестерац: досуђује се у корист екипе над чијим играчем је направљен прекршај у шеснаестерцу противника.
- Судијско бацање: дешава се кад судија заустави игру. Разлог заустављања може бити озбиљна повреда играча, улазак страног лица у терен, пробушена лопта и слично. Овакав се наставак утакмице ређе виђа на утакмицама за одрасле.

1.6. ПРЕКРШАЈИ И КАЗНЕ

Играчи се опомињу жутим картоном, а искључују из игре црвеним картоном. Ове боје су први пут представљене на Светском првенству 1970. и од тада су у сталној употреби.



Слика 3: Жути и црвени картон

Прекршај у фудбалу настаје када играч угрози супарничког играча на један од бројних начина: играњем руком, гурањем противника, рушењем противника (фаул)... За такве врсте прекршаја досуђује се слободан ударац или једанаестерац, у зависности од тога где је прекршај направљен. Остали прекршаји кажњавају се индиректом.



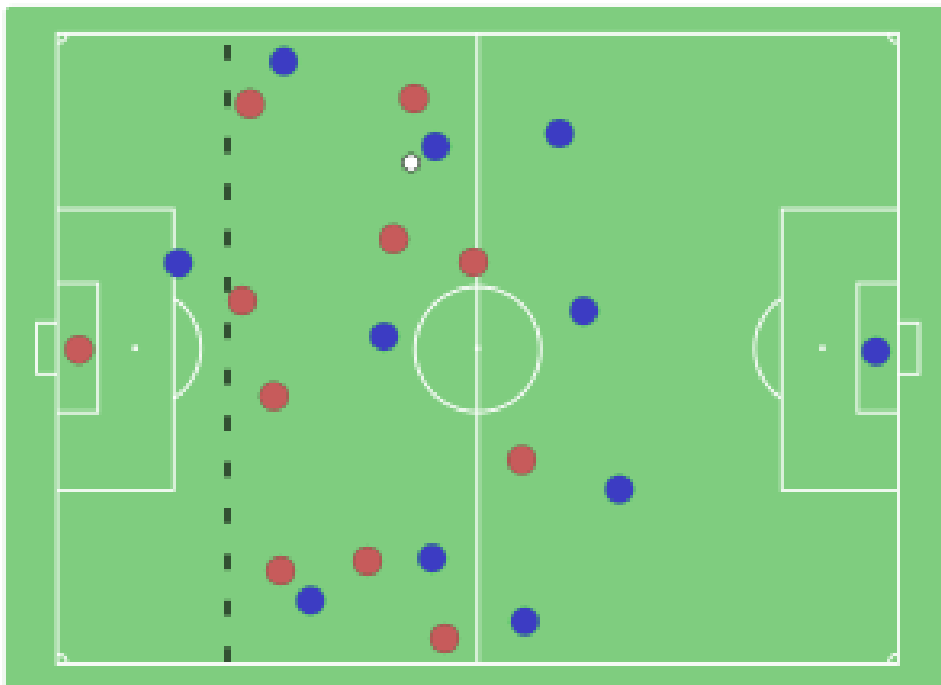
Слика 4: Једанаестерац

Судија може казнити играча, замену (чак и ако замена није у игри), те особље (физиотерапеута, тренера... жутим или црвеним картоном. Казнити се може било када, па чак и недуго после завршетка утакмице и то ако је играч направио прекршај који је кажњив према фудбалским правилима. Најчешћи разлог казне је „неспортско понашање“, које се кажњава сваки пут када се нарушава дух игре.

Судија може да одлучи да не досуди прекршај ако сматра да екипа над којом је прекршај направљен може да оствари предност из наставка акције. Судија, ако предност није остварена, односно ако екипа над којом је прекршај направљен није остварила неки значајан помак у акцији, може да врати игру и досуди прекршај који се изводи на месту где се прекршај догодио. Ако се ради о прекршају који захтева казну, а екипа над којом је прекршај направљен може да оствари предност, судија задржава право да казни играча након одласка лопте изван границе терена.

Судија може досудити пенал и у случају када прекршај није начињен у казненом простору од 16 метара уколико сматра да је играч направио тезак прекрсај који се крши са правилима спортске игре.

1.7. ОФСАЈД



Слика 5: Офсајд - плаво означени нападач на левој страни дијаграма је у офсајду, јер је у тренутку упућивања лопте ближе гол-линији и од бека (црвено означени) и од лопте.

Играч је у офсајду ако је ближи супротној гол-линији и од лопте и од свих противничких играча, осим ако је у свом делу игралишта. Ако је играч у линији са супарником, офсајда нема. Тренутак у којем помоћни судија мора да одреди има ли офсајда је тренутак упућивања лопте према играчу. Ако у том тренутку офсајда није било, играч слободно може да крене ка гол-линији.

Ако је лопта упућена играчу који је у офсајду, а он очито показује да не намерава да игра лоптом или омета бека у добијању лопте назад, тада се офсајд не досуђује, а неки други играч слободно може да игра лоптом или додаје, под условом да није направио офсајд.

Право (изворно) правило је да нападач у тренутку упућивања лопте мора да има најмање два противничка играча ближе противничком голу, где је углавном један голман, а други одбрамбени играч. Ретка је ситуација да голман истрчи и интервенише, а противник одмах врати лопту ка голу где се налазе нападач и одбрамбени играч. Тада је офсајд, али се дешава да играчи то не знају, па долази до протеста код судија и додељивања картона [11].

1.8. НАЈУТИЦАЈНИЈА ФУДБАЛСКА ТЕЛА И НАЈВЕЋА ТАКМИЧЕЊА

Највише и најутицајније фудбалско тело је ФИФА. Осим фудбала који је најпознатији, ФИФА је такође надлежна за развој фудзала и фудбала на песку. Седиште ФИФА-е је у Цириху, у Швајцарској. Постоји шест регионалних конфедерација које су у савезу са ФИФА-ом:

- *Азија: АФК (Азијска фудбалска конфедерација)*
- *Африка: КАФ (Афричка фудбалска конфедерација)*
- *Средња и Северна Америка и Кариби: КОНКАКАФ (Фудбалска конфедерација карибског, северноамеричког и средњоамеричког фудбала)*
- *Европа: УЕФА (Унија европских фудбалских асоцијација)*
- *Океанија: ОФК (Фудбалска конфедерација Океаније)*
- *Јужна Америка: КОНМЕБОЛ (Фудбалска конфедерација јужноамеричког фудбала)*

Неки фудбалски савези мењају понеке фудбалске прописе. Међутим, када се одржава службено такмичење, сва правила ФИФА-е и припадајуће конфедерације морају да се прихвате. ФИФА као сама не доноси правила, већ је за то надлежан ИФАБ, као што је већ објашњено.

Највеће међународно такмичење организује ФИФА, а то је Светско првенство (Светски куп) у фудбалу. Ово такмичење се одржава сваке четири године. Више од 190 националних фудбалских репрезентација учествује у квалификацијама под надзором припадајућих конфедерација за место у завршном турниру. На завршном турниру налазе се 32 екипе (број екипа је 1998. године повећан са 24 на 32) које се такмиче током

приближно месец дана. Наредно светско првенство одржаће се 2022. у Катару.

Фудбал је такође заступљен на Олимпијским играма од 1900, са изузетком игара у Лос Анђелесу 1932. Пре настанка светског првенства у фудбалу, Олимпијске игре су имале статус највећег међународног такмичења у фудбалу. Прво је олимпијски фудбалски турнир био предвиђен искључиво за аматере, али од ОИ у Лос Анђелесу 1984. наступ је допуштен и професионалцима уз бројна ограничења која онемогућују слање најјачих фудбалских репрезентација на ОИ. Тренутно, фудбал на ОИ игра се на нивоу У-23, али од ОИ у Пекингу 2008. са тим се престало. Тако данас сви могу да шаљу најбоље националне играче на Олимпијске игре. Код жена и женског фудбала на ОИ, ствари су потпуно другачије. Од Олимпијских игара 1996. у Атланти и жене играју фудбал и то са свим професионалним играчицама без старосних ограничења. Зато је титула олимпијских фудбалских победница од једнаке вредности као и Светско првенство у фудбалу за жене.

Након СП-а, најважнија међународна фудбалска такмичења су континентална првенства која организују континенталне конфедерације и окупљају најбоље фудбалске екипе са појединог континента које на главни турнир улазе кроз ситем квалификација. Ти турнири по континентима и надлежне конфедерације су:

- *Европа: Европско првенство у фудбалу (УЕФА)*
- *Јужна Америка: Куп Америка (КОНМЕБОЛ)*
- *Африка: Афрички куп нација (КАФ)*
- *Азија: Азијски куп (АФК)*
- *Средња/Северна Америка: КОНКАКАФ Златни куп (КОНКАКАФ)*
- *Океанија: ОФК куп нација (ОФК)*

Осим тога постоје и клупска такмичења по континентима која су такође врло популарна и квалитетом не заостају за националним континенталним такмичењима. Најпознатија клупска такмичења су *Лига шампиона* у Европи, као и *Куп Либертадорес* у Јужној Америци. Победници ових купова, као и купова осталих континената играју у такмичењу званом Светско клупско првенство.

Фудбалски савез сваке поједине државе је надлежно тело за стварање лигашког такмичења, која се уобичајено деле у неколико лига (дивизија). У лигама овакве врсте екипе добијају бодове зависно од резултата.

Бодовања су различита:

- 3 за победу, 1 за нерешено, 0 за пораз
- 2 за победу, 1 за нерешено, 0 за пораз
- 2 за победу, 1 ако након нерешене утакмице се добије на једанестерце, 0 ако се изгуби на једанаестерце након нерешене утакмице, 0 за пораз
- 3 за победу, 2 за нерешено, 1 за пораз

Екипе су постављене на табелу према резултатима које постижу, почевши од најбоље, а завршно са најлошијом екипом.

Најчешће, екипе се током једне сезоне сусрећу двапут, једном на свом терену и једном у гостима. На крају сезоне екипа са највише освојених бодова проглашава се прваком, а једна до четири најлошије екипе испадају у нижи ранг такмичења, а замењује их исти број најбољих екипа из нижег ранга.

Понекад редослед лига није коначан; након лигашког дела такмичења, играју се доигравања за првака, пласман у вишу лигу или за одређени пласман, као и разигравања за опстанак у постојећем такмичењу.

Одређени број најбољих екипа у највишем рангу такмичења стиче право играња у међународним клупским такмичењима идуће сезоне. Главни примери оваквог концепта такмичења налазе се у Јужној Америци, у систему *Апертура* и *Клаусура*. Преведено, ради се о првом (отварајућем) и другом (затварајућем) делу такмичења.

У додатку лигама, већина фудбалских савеза додаје и куп такмичење током сезоне. Купови су најчешће организовани по куп систему. То значи да победник једне утакмице пролази у следећи круг такмичења, а губитник више не учествује у такмичењу, односно испада из такмичења.

У великом броју земаља се организује и тзв. „Суперкуп“, у коме се у једној утакмици састају државни шампион (победник првенства) и победник купа, што најчешће има само ревијални значај (без утицаја на пласман на међународна такмичења). Уколико је неки клуб освојио такозвану „дуплу круну“ (победник и првенства и купа), „Суперкуп“ се не организује.

Веома често, нарочито од почетка деведесетих, у појединим земљама организује се и тзв. „лига-куп“, такмичење, у коме се клубови неколико кола такмиче по лигашком систему, најчешће по групама, након чега

најбоље пласирани тимови учествују у елиминационој завршници (куп систем).



Слика 6: Најстарије званично такмичење, Куп Енглеске ФА

Најстарије званично фудбалско такмичење је Куп Енглеске ФА, први пут одржан 1872. Енглеска је такођер земља најстарије званичне лиге, коју је 1888. основао Астон Вила. Извором такмичења састојало се од 12 тимова из средишње и северне Енглеске, а данас свој статус дугује најпопуларнијем спорту на свету по једноставним правилима и минималном опремом.

Данас се фудбал игра на професионалној нивоу у више од две стотине земаља и територија света, а занимљиво је напоменути да према ФИФА-и има више аматера него професионалаца. Такође, 2001. године, ФИФА је објавила да више од 250 милиона људи редовно игра фудбал за професионални или аматерски клуб. Могу га играти људи свих годишта и оба пола. Често се о фудбалу говори као о „најважнијој споредној ствари на свету“. Игра се фудбалском лоптом на правоугаоном игралишту с травнатом или вештачком подлогом.

Голови су смештени један насупрот другом на крају уже стране игралишта. Циљ игре је убацити лопту у противнички гол било којим

делом тела осим руком. Једино голман може у ограниченем простору, такозваном *казненом простору*, играти руком. Победник утакмице је екипа која на крају утакмице постигне више голова (погодака) [4].

Фудбалска утакмица не може се играти без голмана и капетана/капитена. У фудбалским правилима, само голман има одређену улогу. Сви остали играчи могу играти на било којем месту на терену. У модерном фудбалу постоје званичном фудбалу, осим голмана, још три основна положаја-позиције:

- *Крила и шпиц: чија је главна улога постићи гол*
- *Везни играчи: чија је улога да однесе лопту противнику и да дода лопту својим нападачима*
- *Бекови и халфови: Њихова улога је спречити противничку екипу да постигне гол.*

Дефинисање позиције коју играчи играју назива се фудбалска постава. Формација такође дефинише тактику, а одређује је тренер. То нас иницира на размишљање о формацији и стратегији и зашто је Француска првак у фудбалу. Уклизавање је ограничено; ако је дошло до контакта између играча који удара и играча који има лопту, додељује се прекршај, а лопта се даје екипи чији је играч водио лопту.

1.9. СПОРТСКИ КЛУБ

Спортски клубови представљају независне организације, конзистентне, кохерентне и аутономне ентитете, самосталне су у вези са пословањем циљева и одабиру стратегија, као и акцијских планова за постизање циљева.

У својим облицима, спортски клубови су врло хетерогени, пре свега у смислу величине, постигнутих спортских резултата и сврхе постојања и дефинисања циљева. Темеље се на: структури, функцијама и процесима. Основа за дефинисање функционалне структуре спортског клуба и односа између организацијских ресурса у деловима и опште целине чине организацијске функције које могу бити управљачке, спорскет и само пословање.

Контролне функције врше:

- *Скупштина,*
- *Управни одбор,*
- *Директор.*

Скупштина, као највише тело управљања, оснива и усваја статут која дефинише организацију основних питања и деловања, програм активности и развоја, права и дужности чланова, надлежност и одговорност. Изабрана је од стране одбора, а усваја изјештаје о активностима између две сесије и других. Управни одбор, као извршно тело, управља и извршава задатке које му повери Скупштина, доноси нормативне акте (пословник прописима, критеријумима итд.), годишњим плановима и програмима и друго.

Спортске функције су:

- *функција одабира,*
- *функција тренинга,*
- *функција опоравка,*
- *функција такмичења.*
- *функција технологије.*

Тренинг подразумева специфичан процес трансформације релевантних антрополошких обележја спортисте, у којима су спортски резултати се постижу специфичним средствима, методама и оптерећењем током времена. Како би се спортски тренинг успешно планирао, програмирао и обавио, потребно је урадити добру дијагностику.

У спорту је потребно најпре сазнати које све антрополошке карактеристике спортиста утичу на успех у одређеној спортској дисциплини.

Ако нема таквих информација, онда такав програм не може бити продуктиван, због чега долази у обзир једино интуитиван рад. Опоравак, у све сложенијем и интензивнијем процесу обуке, добија све већу функцију и исто као што је тренинг интегративно припрема спортиста.

Објекти су уређене и опремљене површине које испуњавају услове за обављање основних делатности у спортском клубу, делом спортска инфраструктура и јединица спортског објекта, сматра се стадион, дворана, игралиште, играчко поље, базен, клизалиште, стрељана, куглање, хиподром и друго. Могу се користити за личну употребу или су у најму другим корисницима. Могу бити јавни и приватни. Могу прећи у јавно-приватно партнерство у неким локалним управама, све у циљу да би се сачувао постојећи и развио нови поредак постојеће спортске инфраструктуре.

2. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ СТРУЧНОГ РАДА У ЖЕНСКОМ ФУДБАЛСКОМ КЛУБУ

Планирање рада у фудбалу заснива се на принципима који важе у свим спортским играма екипног карактера. Они су у много чему слични, а разлике ће се појавити при детаљнијој разради планова и програма по категоријама. Битна документа се обично не дају на увид, нити остављају трага о раду бивших тренера, те овај рад је замишљен као план и програм, који ће претрпети корекције уколико то пракса буде тражила [16].

Треба да препустимо искључиво интуицији и искуству тренера одређене категорије, тежећи постизању резултата не само тренутних, већ да тимским радом своје струке формирамо комплетне личности и играчице за екипу из сопственог погона. Свакако да нам је за такав рад потребна подршка управе клуба, неизбежна сарадња са институцијама као и даље усавршавање.

Циљ рада је формиран је образовних, перспективних личности, фудбалрки за први тим. Планским радом морамо стварати играчице за одређена места у тиму и унапред предвидети потребе екипе. Младим играчицама треба омогућити да нађу своје место у екипи, а да се при том не поремети њено дејство у целини.

Потребан је континуитет у раду од пионирки све до првог тима. Већ од доласка младих играчица у клуб, морамо организованим деловањем отклањати утицај случајних фактора који могу да утичу на оптимални развој. Наш је задатак као тренера да континуирано обезбеђујемо из млађих категорија играчки кадар за старије категорије. Досадашња пракса у клубовима била је да тренер екипе сваке године препушта играчице тренеру старије категорије.

На тај начин, не познајући довољно њихове квалитете или недостатке, губило се мого времена у трагању. Неповезан рад међу тренерима, индивидуално доказивање тренера појединих категорија, омета правилан развој млађих, којима је потребан континуиран рад на отклањању недостатака и надоградњих постојећих позитивних особина. Овакав начин рада је изазивао "прекиде" спортиста у фудбалском развоју. Ако поред тога, играчице морају да задовољавају укус тренера, а не води се рачуна о потребама клуба, односно прве екипе, резултати рада из године у годину изостају.

Недостатак заједничких критеријума и тестова доводи до дисконтинуитета у формирању играчица, што има за последицу велике осцилације у формирању појединих категорија и клубова у целини у Републици Србији, а то утиче на даљи развој женског фудбала код нас.

Због тога је неопходно да се рад постави тако да се континуитет утицаја и праћења одрази како на формирање појединих играчица, тако и на функционисање појединих екипа и клуба у целини.

Другим речима планирање, као и даље. праћење рада морају да се синхронизују, почев од пионирки па до првог тима, јер ће се једино тако остварити најефикаснији учинак, како у васпитно образовном погледу, тако и у резултатима који екипе постижу на такмичењима.

2.1. ПРИНЦИПИ ВИШЕГОДИШЊЕГ ПЛАНИРАЊА РАДА ПО КАТЕГОРИЈАМА

Физичка припрема је основа за испуњење сви задатака у игри. Дугогодишњим планским радом морамо постићи такав степен припремљености да играчице могу трчањем да решавају задатке у игри. Тиме бисмо омогућили да се техника и тактика спроводе на вишем нивоу, односно престали бисмо да у прекиду игре тражимо решење индивидуалних или колективних задатака. Требало би да играчице прођу кроз три систематски планирана периода у раду.

- I период –пионирке- 10 - 15 година

- почетнице: 10 - 11 година
- млађе пионирке: 12 - 13 година
- старије пионирке: 14 - 15 година

- II период: подмладак (кадеткиње): 15 - 18 година
 - млађи подмладак (млађе кадеткиње): 15 - 16 година
 - старији подмладак(старије кадеткиње) 17 - 18 година

- III период: играчице преко 18 година
 - млади тим - 21 година
 - први тим

Неопходно је да постоје критеријуми за прелазак играчица из једне у другу категорију, и да их играчице добрим делом испуњавају. Критеријуми су следећи:

1. таленат и смисао за игру - који се оцењује педагошким посматрањем
2. техничко-тактичка оспособљеност, која се оцењује на основу педагошког посматрања тренера старије селекције и путем теста,
3. физичко-функционалне могућности и физичке способности, које се оцењују путем тестова,
4. брзина усвајања (учење) градива
5. психолошко-социолошки квалитети, које оцењујемо тестирањем и анкетањем,
6. здравствено стање,
7. број одиграних утакмица за дату селекцију (пријатељске, првенствене, куп, међународне, турнири),

Мерења резултата, односно контрола напредовања фудбалерки изводи се зависно од категорије:

почетнице	- једанпут годишње
Млађе пионирке	- двапут годишње
Старије пионирке	- двапут годишње
млађи подмладак	- четири пута годишње

старији	- четири пута годишње
млади тим	- четири пута годишње
први тим	- два до четири пута годишње

Тестирање играчица после завршене селекције (у августу)

- Млађе пионирке: прво тестирање у септембру после окупљања свих играчица, односно, одмах на почетку школске године. Друго тестирање у марту, после завршетка рада у сали, односно, после 3-4 тренинга на терену.
- Старије пионирке: прво тестирање у исто време када и за млађе пионирке,
- Млађи подмладак-млађе кадеткиње: прво тестирање: у првој недељи рада, у августу. Друго тестирање: половином јесењег такмичарског периода. Треће тестирање: пре играња пријатељских утакмица у фебруару. Четврто тестирање: половином пролетњег такмичарског периода
- Старији подмладак-старије кадеткиње: прво тестирање: после 3-4 лака тренинга у августу, друго тестирање: половином јесењег такмичарског периода, треће тестирање: пре играња пријатељских утакмица у фебруару, четврто тестирање: половином пролетњег такмичарског периода
- Млади тим: прво тестирање, друго тестирање, треће тестирање и четврто тестирање.
- Први тим: прво тестирање - услов *првенства*, друго тестирање (условно) - *на почетку пролећног првенства*, треће тестирање - *после завршеног првенства* и четврто тестирање - после 3-4 лака тренинга у јулу

2.2. ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

- Да бисмо установили способност играчице служимо следећим тестовима:

Тест број 1. ДУБОКИ ПРЕТКЛОН

- Овим тестом контролишемо еластичност мишића задње ложе бута и покретљивост кичме, што је потребно да бисмо мањили могућност повређивања.
- Тест користимо у свим категоријама.

Опис теста:

На чело клупе, висине од 30 до 40 цм, причврсти се лењир. Обележен је од +25цм (испод висине клупе) до -25цм (изнад висине клупе), 0 се налази на нивоу клупе. Играчица се попне на клупу без обуће и стане тако да врховима прстију ногу додирује лењир. Затим прелази опруженим коленима у дубоки претклон и труди се да задржи најнижи дохват прстима обе руке 3". Сваки играч има 2 покушаја, а убележава се бољи резултат.

Тест број 2. УПОР ЛЕЖЕЋИ ЗА РУКАМА - СКЛЕК

Контрола снаге и издржљивости мишића раменог појаса и опружача лакта. Користимо га у свим категоријама.

Опис теста:

Играчица је у лежећем положају. Руке постави испред рамена и затим опружи руке, подижући укрупљено тело. Из тог положаја направи максималан број правилних понављања, савијања и опружања руку, који се броје као један склек. Свака играчица има један покушај.

Тест број 3. СНАГА И ИЗДРЖЉИВОСТ ТРБУШНИХ МИШИЋА

Јачањем трбушних мишића нарочито побољшавамо јачину ударца ногом и главом. Користимо тест у свим категоријама.

Опис теста:

Играч седи на крају клупе, висине 30-40цм, а палицу држи са обе руке, иза врата. Ноге су савијене у колону и фиксирани (неко од играча их придржава). Потребно је да играч дотакне тло леђима, подигне се поново

у сед, а то се броји као једно извођење. Свако од играча има један покушај, а понавља покрет до отказа.

Тест број 4. СКОК УДАЉ ИЗ МЕСТА

Тестом меримо експлозивну снагу опружача ногу и трупа која је битна за скочност, промену ритма и правца кретања. Користимо га за све категорије играча.

Опис теста:

Играчица стане на учвршћену даску висине 2-3цм, а прсти стопала се налазе мало испред да би се омогућио бољи одскок и спречило клизање. Замахом преко почучња труди се да суножним скоком постигне максималну даљину. Мери се отисак пете ближе дасци. Тест се изводи у патикама или фудбалским ципелама са гуменим крампонима. Играчи имају по 2 узастопна покушаја а убележава се бољи резултат.

Тест број 5. ПРЕЦИЗНОСТ

Овим тестом тестирамо прецизност, односно технику ударца по лопти и концентрацију играча у једноставним условима. Користимо га за све категорије.

Опис теста:

У једну линију постави се 10 лопти на растојању 1м једна од друге. Једна заставица (медицинка, лопта) постави се на три метра иза средњих лопти а гол 1х1м на 10м испред линије, где су поређане лопте. Играч креће произвољним трчањем од прве лопте око заставице и произвољном техником гађа гол. После првог ударца враћа се произвољним трком око заставице па удара по другој лопти према голу и тако редом. Свако има само једну серију удараца.

Тест број 7. БРЗИНА НА 20м

Овим тестом мери се рефлекс, експлозивна снага, координација и техника трчања. Користимо га у свим категоријама играча.

Опис теста:

Поставе се две заставице на растојању од 20м. Играч заузме став за високи старт код прве, а тренер се налази код друге заставице. На знак пиштаљком притиска истовремено штоперицу, а зауставља је када играч протрчи поред друге заставице. Тест се изводи на травнатом терену у фудбалским ципелама са гуменим крампонима. Свако има један покушај, али се због случајне грешке може дозволити понављање.

Тест број 8. СЛАЛОМ ТРЧАЊЕ НА 20м

Овим тестом контролишемо координацију покрета играча и користимо га у свим категоријама играча.

Опис теста:

Између две заставице, које се налазе на растојању од 20м, постави се још 6 сталака (заставица). Први на 2м растојања, а следећи на 3м растојања. Играч стане поред прве заставице (високи старт) и на знак тренера пиштаљком, трчи "слалом". Изводи се на травнатом терену. Свака играчица има један покушај.

Тест број 9. СЛАЛОМ ТРЧАЊЕ СА ЛОПТОМ НА 20м

Поред координације, овим тестом контролишемо и технику, односно владање лоптом уз савладавање препрека за најкраће могуће време за све категорије играчица. Користимо га а све категорије фудбалерки.

Опис теста:

Све исто као у претходном тесту, али са лоптом. Играчице имају два покушаја, од којих се убележава бољи. Штоперицу притискамо када играчица дотакне лопту, која се налази поред прве заставице, а заустављамо је када играчица прође поред задње заставице.

Тест број 10. БРЗИНА НА 60м

Овим тестом контролишемо основну брзину играча, а користимо га за све категорије играчица.

Опис теста:

На знак пиштаљком и уз истовремено притискање прстију играчица креће у спринту из високог старта. Трчи се на травнатом терену у фудбалским копачкама са гуменим крампонима. Свака играчица има један покушај.

Тест број 11. БРЗИНСКА ИЗДРЖЉИВОСТ

Поред брзинске издржљивости овим тестом контролишемо агилност, могућност концентрације играча и прецизност ударца у отежаним условима. Такође се упоређују резултати прецизности из теста број 5. Са овим тестом. Осим код групе почетника и млађих пионира, тест се користи у свим категоријама.

Опис теста:

Поставе се две заставице на растојању од 15м. На знак пиштаљком играч креће из високог старта и труди се да претрчи да што више пута деоница од по 15м трче и око заставица. После 90 упише се постигнути резултат, а играч без заустављања наставља произвољним трчањем и техником да гађа гол. Десет лопти се постави на три метра удаљености од заставице око које играчице трче, а гол на 10 м удаљености од лопти. После сваког ударца по лопти играчица се враћа око заставице (3м) и трчећим кораком изводи следећи ударац. Тест се изводи у фудбалским копачкама са гуменим крампонима на травнатом терену, а свака играчица има један покушај.

Тест број 12. КУПЕРОВ ТЕСТ (12)

Мери се општа издржљивост играчица, а поред тога и вољне способности особине појединца. Користи се у свим категоријама осим код групе почетника и млађих пионирки.

Опис теста:

Сваког минута се пушта по једна играчица да 12' непрекидно трчи атлетском стазом. По редоследу пуштања се након 12' зауставља сваког минута по једна играчица и убележава претрчана даљина. Свака играчица има по један покушај.

2.3. ОРГАНИЗАЦИЈА ТЕСТИРАЊА

Првог дана мере се резултати тестова број 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10 и 11. Другог дана мере се резултати тестова број 8, 9 и 12. Пре почетка тестирања потребно је да играчице организовано загревамо 10 минута, а потом дати још 5 минута слободног загревања. Завршном тестирању, када играчице прелазе из једне категорије у другу потребно је да присуствују сви тренери и да уз оцену дају образложење о сваком потенцијалном кандидату за најквалитетнију селекцију играча у клубу. Постојеће норме за прелазак из једне категорије у другу треба да буду познате играчицама, а резултати тестова морају бити саопштени, како би и играчице свесно учествовале и помогле тренерима у отклањању личних недостатака.

Опредељење на дугорочни рад у стварању сопственог играчког кадра обавезује нас да поставимо модел рада у клубу у целини. Предложени модел у тренутној ситуацији развоја женског фудбалског клуба треба да одговара могућностима и потребама. Пошто се резултати не могу постићи преко ноћи, предлажемо дугорочни план стварања играча, како бисрмо системом селекције обезбедили избор најбољих. Због тога предвиђамо и групу почетника (10-11 год.) праћење посматрањем а касније и контролом, лакше би одабрали и регистровали будуће пионирке, односно будуће играчице клуба.

2.4. ПЛАН ТРЕНИНГА (ВЕЖБАЊА) ПО КАТЕГОРИЈАМА

Уколико нам се у појединим категоријама јаве изузетни таленти, мора се направити индивидуални план и програм рада за њихов бржи развој ка врхунском квалитету. Такви планови треба да садрже циљ, задатак и

специфичне захтеве њихове припреме. Максимални резултати постижу се после 5 до 10 година добро организованог систематског рада. Рано укључивања младих у систематску припрему је веома добро, али се са њима не смеју примењивати методе као са одраслима.

Недостатак искуства у раду са младима не само да може да доведе до застоја у напредовању, већ су могућа оштећења њиховог организма. Форсирани рад са младима може да доведе до брзог развоја, али је он краткотрајан и не дозвољава спортисткињама да постигну свој пуни развој. Способност фудбалерке треба развијати и сачувати за онај период када ће она бити највећа и најпотребнија. Са физиолошке тачке гледишта млади се могу максимално оптеретити тек од друге фазе пубертета, односно од 16. године живота. Припрему младих фудбалерки можемо поделити у три циклуса, при чему ће се без оштрих граница стварати база за сваки следећи циклус.

- *I - Општа припрема,*
- *II - Опште-специјална припрема,*
- *III - Специјална припрема.*

I - ОПШТА ПРИПРЕМА

Рад у овом циклусу треба да буде усмерен на општи развој, а да се фудбал упражњава као игра. Такмичење мора добити форму игре, а надметањем треба развијати такмичарски дух. Мора се наћи задовољство у игри и кретању, а никако наметнути искључиво. Код великог интензитета постиже се супротан ефекат, док се дозирањем тренинга може проширити све до оних граница које се лако издржавају уз игру.

II - ОПШТЕ-СПЕЦИЈАЛНА ПРИПРЕМА

Овај циклус припрема фудбалерку за максиралан развој у фудбалу и представља почетак специјализације у техничко-тактичком погледу, а у погледу физичке спремности, тежи се свестраности.

Садржај тренинга и избор средстава је углавном одређен. Вежбе треба да буду комплексне, да развијају осећај за лопту и способности које се траже у фудбалу.

III - СПЕЦИЈАЛНА ПРИПРЕМА

Задатак у овом циклусу је да осигура спортисти постизање максималних резултата. Карактеристике овог циклуса су :

- вежбе које су раније служиле као главно средство у припреми свестраности сада добијају карактер допунских вежби
- развој специјалних способности добија главни значај
- број вежби које се примењују за развој технике, тактике или кондиције се сужава, а у припреми се вежбе појављују искључиво у специјалној форми
- развој потребних физичких способности добија изразито специјалан карактер и оне се развијају до максимума
- укупно оптерећење зависно је од периода тренинга и захтева спортске форме.

Акцент на усавршавању специјалности треба дати у 16. години.

2.5. ОДНОС ОПШТЕ И СПЕЦИЈАЛНЕ ФИЗИЧКЕ ПРИПРЕМЕ ПО УЗРАСНИМ КАТЕГОРИЈАМА

Врста припреме	10 год.	11-12	13-14	15-16	17-18	19 и више
Општа физичка припрема	90%	80%	70%	60%	50%	40%
Специјална физичка припрема	10%	20%	30%	40%	50%	60%

Табела 1: Однос специјалне и опште физичке припреме по узрасним категоријама

Планом рада морају бити одређени непосредни задаци у формирању личности фудбалерки по категоријама. Планира се напредак екипе и појединаца на свим пољима. Полазна тачка у планирању је тренутно стање екипе, утврђено тестирањем, у такмичарској години. У план сваке категорије уносе се основни програмски задаци из физичке, техничке,

тактичке и теоретске припреме. Ове вредности, изражене у процентима, се односе на фонд тренинга-часова.

2.6. ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА

Физичка припрема је процес развијања физичких диспозиција фудбелерки, може имати одлуцујући значај за побољшање резултата. Развој физичких способности је најосетљивије подручје у организму спортисткиње јер су оне различите у разним етапама. Код развоја моторних способности мора се водити рачуна о узрасту, начину, обиму и интензитету оптерећења организма. Прво се ради на обиму, а тек касније на интензитету.

Кондиционе тренинге не треба држати уторком, јер спортисткиња боље подноси напор, а ефекат рада је већи уколико је њихов организам потпуно одморен после недељне утакмице. Због тога предлагемда уторак буде уводно припремни рад за кондициони тренинг средом, а да се пријатељске утакмице организују и играју четвртком. Тиме би и кривуља припреме, напора и релаксације после напора била нормална у једном недељном микро-циклусу. За фудбал су значајне следеће моторне способности: снага, брзина, издржљивост, окретност, координација, гipкост, скочност и прецизност покрета.

2.7. СНАГА

Снага се код фудбалера испољава као способност за савладавање отпора или супротстављање отпору напрезањем мишића. Зависна је од мишићне масе, контрактивних способности, биолошких промена у мишићу, фреквенције нервних импулса, броја нервно-мишићних јединица и њихове синхронизације. Код почетника саме 20% мишића делује синхронизовано. код квалитетних спортиста се може постићи висок степен синхронизације. Тренингом се на снагу може много утицати.

Код младих играча тренинг снаге не сме да буде у првом плану јер нарушава моторику. Нарочито треба бити опрезан у оптерећењима која су везана за кичмени стуб. Код пионирки и подмлатка треба

примењивати оптерећења чији се интензитет креће од лаког до средњег. Организованији рад на развоју снаге треба почети од 15. године, а развојни период се протеже до 20, односно до 22. године, а по неким ауторима од прве до 30. године живота. Код фудбалерки је најбитније развити специфичну и брзинску снагу, а оптерећење мора бити веће од 50-60% њиховог максимума

2.8. СРЕДСТВА И ВЕЖБЕ ЗАРАЗВОЈ СНАГЕ

- серије вежби са тегом или медцинкама (радити у различитим положајима (ставовима), различитом тежином и брзином)
- растезање гумених вијача, трака или експандера
- згибови и склекови
- разне вежбе на справама (разбој, вратило, кругови, шведске лестве...)
- разна пењања (конопац, на степенице, узбрдо са партнером на леђима)
- потискивање, надвлачење, ношења, савладавање тежине партнерке...
- ходање на рукама уз помоћ партнерке
- вежбе са медицинком у паровима (бацања преко главе са стране, из скока, гурање са једном и са обе руке, гурањем медицинке ногама)
- једноножни и суножни чучњеви и скокови са медицинкама у обе руке
- подизање терета са тла до изнад главе из лежећег положаја
- подизање терета или медицинке са груди увис
- вежбе за трбушне и леђне мишиће
- кружење са обе ноге у једну и другу страну
- кружење сваком ногом истовремено у супротну страну
- подизање и спуштање ногу
- скупљање и опружање ногу
- опруженим ногама правити "маказе" горе-доле и у страну
- један држи стопала а партнер подиже труп (руке су на потиљку) - вежбе давати за трбушне, леђне и косе трбушне мишиће
- један лежи на леђима и држи се рукама за чланке партнера који му гура ноге у свим правцима

- истовремено подизање трупа и ногу (лежање на леђима и потрбушке)
- игра рагбија са медицинком а код квалитетних спортиста се може организовати и игра на мале голове са ношењем партнера на леђима
- голијат итд.

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

ИНДИВИДУАЛНИ РАД СА МЕДИЦИНКОМ

1. Чучњеви са медицинком у рукама у предручењу
2. Мали раскорачни став са медицинком на грудима – испружање руку до предручења и враћање медицинке на груди
3. Из дубоког претклона подизати медицинку до узручења са опруженим рукама
4. Из приручења кроз одручење до узручења пребацити медицинку из једне у другу руку
5. Засуци са медицинком у рукама у једну и у другу страну
6. Кружење са медицинком око струка
7. Додати медицинку испред тела, бацити је увис и хватати је у чучњу
8. Држати медицинку иза тела, бацити је увек и хватати је изнад главе.
9. Ногама избацити медицинку испред тела, ухватити је и рукама избацити на тло.
10. Ногама избацити медицинку увис назад, окренути се, ухватити је рукама и вратити на тло.
11. Ноге поставити на медицинку и правити склекове.
12. Ходати на рукама, а ногама котрљати медицинку (предрукама и зарукама)

ВЕЖБЕ СУПРОТСТАВЉАЊА (РАД ПАРОВА У МЕСТУ)

1. Расстављање руку партнера (предручење)
2. Спуштање руку партнера (одручење)
3. Подизање руку партнера (приручење)
4. Придржавање и исправљање партнера који уочен пада уназад или унапред.

5. Подизање партнера са земље (тело укочено)
6. Подизање из чучња у усправ са партнером на леђима, раменима
7. У предручењу правити чучњеве.
8. Окретање са партнером - хват око паса - испод пазуха - за руке.
9. Један лежи на леђима, а други је наслоњен грудима на његова стопала - савијање и опружање ногу.
10. Један лежи на леђима а други је изнад њега држећи се за ноге - горњи прави склекове а доњи му подиже ноге
11. Један лежи на леђима са подигнутим ногама које партнер гура у једну и другу страну, а он не дозвољава да ноге додирну земљу
12. Вежбе за јачање појединих делова тела уз помоћ партнера (придодавање).

ВЕЖБЕ СУПРОТСТАВЉАЊА (РАД ПАРОВА У КРЕТАЊУ)

1. Гурање партнера из одређеног простора - рукама, грудима, леђима раменом, боком
2. Гурање партнера са леђа уз давање отпора
3. Први вуче другог - хват око паса и давање отпора.
4. Борба "петлова" (раме о раме)
5. Један хода на рукама, а други иде за њим и држи му ноге ("колица")
6. Надвлачење хватом за шаку, лакат о лакат, када су бочно окренути један према другоме
7. Надвлачење када су леђима или лицем окренути (шаке и лактови)
8. Надвлачења када један другом обухвате ногу у подножењу
9. Ношење партнера на леђима, као џак, на раменику, у предручењу
10. Ношење партнера који се налази у упору на раменима.
11. Двојица ухвате медицинку или лопту - ко ће их коме истргнути из руку.
12. Обарање партнера на земљу без помоћи ногу.

РАД У ГРУПИ

1. Двојица носе једнога који им се придржава за врат
2. Двојица направе рукама седиште за трећег и носе га

3. Двојица носе једнога који држи упор о раменима
4. Двојица носе једнога који држи предност у упору на раменима
5. Двојица вуку једнога (сваки у своју страну)
6. Двојица вуку једнога унапред.
7. Један вуче двојицу који дају мали отпор
8. Две врсте окренуте једна другој - држање за руке - која ће врста одгурати другу
9. Као претходна вежба, али су врсте окренуте леђима
10. Надвлачење колона помоћу конопца, палице или хватом за лакат
11. Вије са ношењем партнера на леђима
12. Обарање онога који се налази на леђима
13. Разне штафете
14. Рагби са и без ношења партнера

РАД КРУЖНОМ МЕТОДОМ

Ради се 30" - одмор 30"- 45" - у 2 серије

1. Подизање тега из лежећег положаја
2. Прескакање козлића уз окрет
3. Згибови на вратилу
4. Провлачење и прескакање обруча шведског сандука
5. (Вежбе за трбушне мишиће). Из лежећег положаја на леђима подизање у сед
6. (Вежбе за леђне мишиће). Из лежећег положаја на грудима подизање горњег дела тела
7. Склекови
8. (Вежбе за косе трбушне мишиће). Лежећи положај на леђима са подигнутим ногама увис - спуштање ногу у једну и другу страну
9. Упор чучећи - упор лежећи
10. (Рад са вијачом). Једноножни скокови са вијачом
11. Из упора на рукама (разбој) спуштање и подизање тела
12. Из лежећег положаја на леђима додирнути прстима ногу тло изнад главе
13. Прескакање шведске клупе (напред-назад)
14. Подизање медицинке из дубоког претклона до усправног положаја или узручења опруженим рукама
15. Једноножни прескочи преко медицинке.

РАД СА ЛОПТОМ

1. Жонглирање са лоптом у упору за рукама
2. Вођење лопте по тлу у упору за рукама
3. Вођење лопте по тлу главом у упору пред рукама
4. Из седећег положаја ударити лопту о тло, брзо се подићи и примити лопту главом пре него што поново падне.
5. Из седећег положаја ударити лопту ногом, брзо устати и ударити лопту главом
6. Лежећи положај на леђима - један играч баца лопту, а други се подиже у сед и удара лопту главом
7. Један играч баца ниску лопту а други удара главом у паду
8. Ношење партнера или медицинке и вођења лопте)
9. Заграђивање, односно одузимање лопте у паровима
10. У упору за рукама играти мали фудбал ("седећи фудбал")
12. Игра на мале голове са ношењем партнера или медицинке

Брзина је врло значања особина фудбалера и дефинише се као способност да се изврши покрет за најкраће време у датим условима. Од свих моторних способности брзина прва сазрева, зато са тренингом треба почети што раније. Испитивања су показала да се брзина у периодима 11-12 и 15-16 година нагло побољшава, а после 16. године успорава, па и устаљује. Свој максимум играч може да постигне после 2-4 године тренинга.

Разликујемо стартну брзину, која се развија на деоницама до 20м и основну брзину која се развија на деоницама од 40-60м трчања.

Као најбољи за развој брзине показали су се интервални метод и комплексни метод (у једнакој мери користе се средства за развој брзине, снаге и издржљивости). Код комплексног метода прво се користе средства за развој брзине, затим снаге и на крају издржљивости.

Поред нормалног развоја, брзина се може побољшати смањењем тежине, побољшањем старта и технике трчања, развојем снаге, побољшањем гипкости.

2.9. СРЕДСТВА И ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ БРЗИНЕ

- уз зид подизање пета, стопала, колена
- брзо трчање са високом подизањем колена
- бацавање пета у лаганом трчању
- убрзања на 60-80м (сваки корак бржи)
- трчања на 100-150м дугачким корачима
- разна трчања преко медицинки, ниских и високих препона
- убрзање са наглашеним спринтом (10, 20, 30м) промена ритма
- промена ритма трчања (10м спринт, 10м опуштено, 10м спринт)
- спринт на нагнутој стази
- прелазак у спринт из разних положаја (високи старт, из чучња, из седа, из клека, из лежања, окренут леђима, из раскорачног става, после скока, после окрета за 90°, 180°, 360°)
- спринт из кретања (скиповање, из трчања у назад или у напред, скокова)
- брзина трчања и спринтови са лоптом
- спринтови до лопте а затим ударац на гол
- такмичења са и без лопте у паровима, у групи
- штафете итд.
- вежбе снаге и гипкости

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

РАД У ПАРОВИМА

1. Један трчи напред а други га прати и мења ритам трчања када и први
2. Један трчи иза другог на растојању од 3м. На знак првога други направи спринт, претрчи га и наставља каскањем
3. Први трчи унатраг и на спринт другог (2-3м) окреће се и обојица се тркају до циља (20м)
4. Први седи леђима окренут циљу. Устаје и спринта када партнер крене. Растојање 4-5м
5. Први лежи на трбуху главом према циљу. Размак је 4-5м а крећу на знак тренера
6. Први лежи на леђима главом према циљу. Размак је 4-5м а крећу када први устаје

7. Упоредо трче двојица и када један од њих заспринта други реагује и покушава да га сустигне
8. Поставити две заставице на растојању од 20 м. Један има предност од 2м а други покушава да га дотакне руком (обојица крећу на знак тренера)
9. Два играча стоје један поред другог и на знак тренера такмиче се ко ће први проћи кроз капију (две заставице)
10. Трчање једног играча према другој и на 1-2м растојања један промени правац за 90°, а други покушава да га сустигне (мењати улоге)
11. Поставити 4 медицинке на растојања од 15м у правој линији. Два играча, сваки са једне стране медицинке, спринтају до прве, додирну је руком и лагано трче до друге, а затим је поново додирну, испринтају до задње медицинке.
12. Као и претходна вежба али медицинке су постављене изломљено, тако да играчи трче изрнећу друге и треће медицинке бочно.

РАД СА ЛОПТОМ

1. Тренер додаје лопту а играч спринта 15м и шутира на гол пре уласка у 16м
2. Тренер додаје лопту а играч спринта 15м, шутира лопту док се она креће
3. Тренер гурне лопту кроз ноге или поред ноге играчу који му је леђима окренут. Лопта не сме да уђе у 16м, играч спринта тек када види лопту. Вежба се завршава ударцем на гол
4. Тренер гурне лопту кроз ноге играчу а овај се окреће, спринта и шутира на гол пре уласка лопте у 16м
5. Два играча спринтају до лопте која мирује (20м), онај који је бржи прихвата је и шутира а онај други иде по лопту
6. Тренер шутне између два играча који спринтају са 30м од гола. Ко пре стигне, прихвата је и шутира на гол
7. Са 40 м од гола играч са лоптом има 2-3м предности од другог. Крећу на знак, а не сме се шутирати пре 16м
8. Играч стоји са лоптом 2м испред заставице која је постављена на 30м од гола. Гурне лопту према голу, обидје заставицу 1 сме да је шутира само ако се лопта није зауставила.
9. Играч сам себи шутне лопту са 30м од гола параболично напред, заспринта и може да је шутира ако само једном одскочи од тла.
10. Играч дода партнеру лопту и одмах га напада да му је одузме ако не прими добро (растојање 7-8м)

11. Као претходна вежба али је играч који прима лопту леђима окренут и на знак се *окреће* за 180 степени. Размак је 10м

12. Тренер гурне лопту играчима од којих је један у лежећем положају, други седећем а трећи у нормалном високом старту. Размак између сваког је 2м. Сви крећу на знак тренера а вежба се завршава ударцем на гол. Удаљеност најближег играча од гола је 40м.

РАД НА ПАДИНИ

1. Једнолично валовито трчање косином уз и низ падину
2. Једнолично валовито трчање низ падину
3. Кружно трчање на падини
4. Елипсасто трчање на падини.
5. Трчање у осмицама (у једну и другу страну)
6. Трчање низ падину без снаге и кочења, каскање до успона, ход горе.
7. Трчање низ падину и на знак промена правца кретања (лево, десно, назад).
8. Трчање низ падину и на сигнал руком промена правца кретања (лево, десно, уназад)
9. Трчање низ падину са заустављањем на знак и поново трчање
10. Трчање низ падину, на знак окрет од 360 степени и наставак трчања
11. Трчање низ падину, на знак скок у вис, и све поновити
12. Максимално пажљиво трчање низ брдо

2.10. РАД У ПОЛИГОНУ СА РАДНИМ ПОЉЕМ ОД 30м

- Постављање растојања између врста
- Претрчавање радног поља скипом
- Претрчавање са високим подизањем колена
- Претрчавање са подизањем пета
- Претрчавање са опруженим ногама испод тела
- Претрчавање са опруженим ногама иза
- Убрзање до краја полигона
- Претрчавање са опруженим ногама из а
- Убрзање до краја полигона

- Убрзање са окретом
- Убрзање - опустити - убрзање
- Убрзање - скок - убрзање
- Спринт до краја из кретања
- Трчање уназад - окрет - спринт
- Спринт - окрет - спринт
- Спринт - заустављање - спринт
- Спринт - враћање уназад - спринт
- Поскочи у чучњу и спринт
- Скокови у месту и спринт
- Из седећег положаја спринт
- Из лежећег положаја на трбуху спринт
- Као претходне вежбе али је играч окренут леђима према полигону
- Високи старт - спринт

РАД У ГРУПИ

I тренинг:

- Загревање 15 минута лаганим трчањем, вежбама обликовања и истезањем
- По једно убрзање од 30, 40 и 50м, назад каскање и вежбе дисања.
- 2' истезање, 1' лабављење
- 10x60м за 8,5-9,5 секунди (после сваког трчања играч се враћа назад ходом.
- 5' вежбе истезања, дисања и лабављења.

II тренинг:

- Загревање 15 минута вежбама обликовања у лаганом трку, поскочима само левом и семо десном ногом, вежбама истезања у ходу.
- По једно убрзање од 20, 30 и 40 м, назад каскање и вежбе дисања.
- 2' истезање и лабављење.
- 3 x 5м са преласком у спринт од 40м,
- 3 x 5м високи скип са преласком у спринт од 40м.

- 8 x 40м спринта после летебег старта. 5' вежбе истезања, дусања и лабављења.

III тренинг:

- Загревање 15 минута лаганим трчање, (око 500 м), поскочима и истезањем.
- 6x20м брз рад руку и ногу.
- 5x20м брз рад руку и ногу (високи скип).
- 5x5м брз рад руку и ногу са преласком у пун спринт 20м,
- 5x5м брз рад руку и ногу са преласком у трчање високо подигнутим коленима 20м
- 5 x штафетно трчање око заставице, која је удаљена 10м од старта (по четири играча сачињавају екипу).

(Упоредо са оваквим радом на побољшању брзине, потребно је да развијамо снагу и еластичност мишића).

2.11. ИЗДРЖЉИВОСТ

Издржљивост се дефинише као способност опирања замору. Можемо је дефинисати и као способност дуготрајног психофизичког рада, јер је компонована од опште снаге, брзине, координације, добре функције кардиоваскуларног и респираторног система, мотивације.

Издржљивост је једна од најважнијих компонената физичке спремe фудбалера. Ако се са становишта физичке припреме дефинише као способност опирања замору, са аспекта фудбала бисмо рекли да је издржљивост способност одржавања високог темпа током целе утакмице.

Са развојем издржљивости треба почети код пионира и млађег подмлатка, код њих је важан обим рада, а не интензитет. Брзинска издржљивост не треба да буде форсирана. Циљ рада треба да буде свестрана припрема организма за каснија велика оптрећења. Потребно је такође чешће контролисати здравље, а посебно функционисање срчано-судовног система.

Могућност развијања издржљивости је до краја играчког века. Са организованим радом на развоју издржљивости треба почети са 17-18 година. До тог узраста издржљивост се развија у оквиру рада на снази и брзини. У фудбалу се основна издржљивост стиче игром и серијским понављањем снаге и брзине. За развој издржљивости је потребан дужи временски период, а на њу утичу активности, режим живота, године старости итд.

За стицање (побољшање и очување) издржљивости најчешће се користе следеће методе:

- "футинг" метод повезаног континуираног рада (дуга трчања малог интензитета) са одмором.
- "фартлек" - (трчање различитим темпом и у интервалима)
- кружни метод - метод станица
- интервални метод

Са физиолошке тачке гледишта, најбоље за развој издржљивости је да се по завршетку рада пулс доведе на око 180 откуцаја у минути, а ново оптерећење почиње када се пулс спусти између 120 и 130 откуцаја.

Код развоја издржљивости интервалном методом најпогодније оптерећење је од око 70% са активним одморима од 45-95 секунди у којима се дају вежбе релаксације. Ако су трчања повезана са променом правца кретања, одмори се повећавају за 20-30%, а код неких вежби за 40-50%. За рад са млађим категоријама за иста оптерећења као код одраслих, али потребан је одмор за 40-50% дужи.

СРЕДСТВА И ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ ИЗДРЖЉИВОСТИ

- трчања по песку или снегу
- "крос кантри" трчања на стази до 1000м
- 2-5 пута 500м за 95-100 сек. по деоници
- 5-10 пута 300 м за 55-60 сек. по деоници
- 8-12 пута 200 м за 35-40 сек. по деоници
- 10-15 пута 100 м за 17'-20 сек. по деоници
- истрајна трчања од 3'-5', 7'-9', 11'-14' средњим темпом
- трчање на 300, 400, 500м са одморима 3', 5' и 7'.

(брзину подесити према моменталним способностима).

- серије од 10x20м и 10x30м са паузама после серије 2', 5', односно 7'
- полигони у којима ће се испуњавати разни задаци - разна трчања, скокови, преношење медицинки, вођења лопте, ударци на гол итд. У зависности од дужине непрекидног рада даје се одговарајућа пауза између сваког понављања.

Таблица за израчунавање трчања:

- трчање максималног интензитета - 7,5-8,6 м/сек
- трчање субмаксималног интензитета - 6,0-7,5 м/сек
- трчање средњим темпом - 4, 4-6, 10 м/сек
- лагано трчање - око 4,5 м/сек

Израчунавање по обрасцу (S -пут, v -брзина, t -време).~

$$S = Vxt;$$

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

ФЕРТЛЕК

Тренинг се изводи у природи, где постоје разне препреке (валовит терен, дрвеће, збуње, поток, равна стаза...). Он треба да садржи велику количину напора малог и средњег интензитета, у зависности од рељефа терена и осећаја. Најчешће се користи у припремном периоду, а рад се састоји из четири дела:

I део - 20 минута припрема за рад

- лагано трчање,
- вежбе обликовања у ходу,
- поскочи у кретању,
- вежбе окретности у паровима,
- истезање и лабављење.

II део - 15-20 минута брзог рада

- брзим ходом ићи око два дрвета,
- 30м брзог трчања низ падину,
- једноножним одразом прескочити јарак, жбун...
- трчање уназад уз успон,
- високим скипом претрчати 20м,
- скоковима увис додирнути гране,
- убрзање од 50м на равном простору,
- цик-цак скоковима прескакати једноножним одразом поток, итд.

III део - 15-30 минута рада на издрживости

- Из лаганог прећи у трчање средњим темпом на стази дужине 200-600м,
- лагано трчање док се пулс не спусти на 120-130 откуцаја у минути
- поново прећи из лаганог у трчање средњим темпом на стази дужине 200-600м.
- Број понављања трчања је 6-8 пута у зависности од могућности играча и расположења.

IV део

- 5-10 минута смирења организма лаки поскоци
- лагано трчање
- вежбе обликовања
- истезање и лабављење
- вежбе дисања

РАД ПОНАВЉАЈУЋИМ МЕТОДОМ

Тренинг се изводи на терену, садржи осредњи напор средњег интензитета. Рад се рноже повећавати повећањем обима (бројем понављања), појачањем интензитета или смањењем одмора између трчања деоница.

Уводно-припремни део (10'):

- лагано трчање
- у поскоцима засуци, подизање колена, кружење рукама
- вежбе истезања 1 лабављења

Основни део (50'):

- 5 пута поновити
- 1000м за 4'
- 2' вежбе дисања, истезања и лабављења
- 4' жонглирања са лоптом, ролања, ударци по лопти главом у месту

Завршни део (10'):

- лагано трчање
- вежбе обликовања у кретању
- вежбе истезања и лабављења

РАД У СЕРИЈАМА

Зависно од узраста и припремљености играча, овакав рад можемо да изводимо у распону од 1-3 серије. Од онога ста зелимо да постигнемо тренингом и периода у ком радимо, интензитет трчања може да буде средњим или субмаксималним темпом.

Уводно-припремни део:

- лагано трчање
- вежбе обликовања и истезања
- неколико убрзања (до 10% максималне брзине)

Основни део:

- 10x60м трчања субмаксималним или средњим темпом, 30м каскање назад, 30м ход
- 3'-5' вежбе истезања и лабављења
- 10x40м трчања субмаксималним или средњим темпом
- 20м каскање назад, 20м ход
- 2-4 вежбе истезања и лабављења

- 10x20м трчања субмаксималним или средњим темпом, 10м каскање назад, 10м ход
- 1'-3' вежбе истезања и лабављења
- 10x10м трчања субмаксималним или средњим темпом, назад каскање.

Завршни део:

- лагано трчање 100м
- вежбе дусања
- вежбе истезања и лабављења

(Уколико радимо две или три серије, између њих дајемо активан одмор од 5'.)

РАД СА ЛОПТОМ МЕТОДОМ СТАНИЦА

Поделимо у групе од по четири играча и на свакој станици играчи раде 10 минута са паузама између од 2 минута, које користимо да групе промене станицу и направе неколико вежбе истезања, дусања и лабављења.

I станица:

Поставимо две заставице на растојању, једна од друге 20 м. Играч са лоптом стоји први, а тројица у колони иза њега. Задатак: играч води лопту око заставице и натраг, а затим предаје лопту првом следећем из колоне и одлази на зачеље.

II станица:

Поставимо пет заставица на растојању од пет метара између сваке, тако да је размак између прве и задње заставице 20м.

Задатак:

Слалом вођење лопте до задње заставице, враћа лопту следећем играчу из колоне и спринта на зачеље.

III станица:

Поставимо две заставице на растојању од 20 м.

Задатак:

Играч у спринту води лопту до друге заставице, окреће се, предаје лопту следећем играчу из колоне и спринта на зачеље.

IV станица:

Поставимо пет заставица на растојању од пет метара између сваке, тако да је размак између прве и задње заставице 20 м.

Задатак:

Слалом вођење лопте до задње заставице и назад, препушта лопту следећем играчу из колоне и одлази на зачеље.

V станица:

Поставимо три заставице на растојању од десет метара, тако да је размак између прве и треће заставице 20 м.

Задатак:

Брзо вођење лопте и окрет око заставица у одласку и повратку.

2.12. ОКРЕТНОСТ

Окретност је способност читавог тела да се у непредвиђеним ситуацијама снађе у простору и времену. Од свих психофизичких особина окретност је најсложенија. Она захтева висок степен пластичности нервног система, коју карактерише велика могућност адаптације, реконструкције старих покрета и усавршавање нових кретања.

Као средство за развој окретности може да служи свака вежба ако се примењује у непредвидивим условима и неочекивано. Вежбе окретности

се могу несметано примењивати код свих узраста, а највећи напредак је до пубертета, када долази до њеног опадања услед наглог раста тела, нарочито екстремитета. По завршетку пубертета, окретност се може поново развијати.

ВЕЖБЕ ЗА РАЗВИЈАЊЕ ОКРЕТНОСТИ

- колут напред, назад
- колут летећи преко партнера или неке препреке једноножни и суножни поскочи са окретима за 180° и 360°
- премети
- прескоци преко препрека (партнер, препона, клупа...)
- скокови преко препрека са окретом
- вежбе у паровима (прескакање и превлачење кроз ноге партнера)
- став на глави и став о шакама уз помоћ партнера
- став о шакама - колут напред
- разни комбиновани полигони са густо поређаним препрекама и максималном брзином извођења радњи
- вежбе на справама (козлић, вратило, разбој, кругови, одскачна даска)
- трчања после колута напред, назад и њиховим комбинацијама
- бочно трчање
- трчања са променом правца кретања
- трчања уназад
- трчања по кривој линији (круг, лук, цик-цак)
- скок удаљ са окретом за 360°
- штафетна такмичења са испуњавањем разних задатака
- спортске игре (кошарка, рукомет, одбојка)

РАД У ПАРОВИМА

1. Играчи су окренути лицем један према другом - наизменични колутови напред један према другом
2. Један прави колут напред, а други играч га истовремено прескаче разножно

3. Један играч лежи на леђима раширених ногу, а други се налази у упору разножном изнад њега. Обојица хватају ноге саиграча и раде везане колутове.
4. Један играч лежи изнад другог и држе се за глежњеве ногу - бочна колутања
5. Став на глави или о лопатицама (свећа) са разножењем у чеоној равни. Партнер ради летећи колут напред између ногу.
6. Играч стоји у ставу раскорачном погнуте главе а партнер га прескаче разножно и одмах, уз окрет од 180° , провлачи се кроз ноге.
7. Играч стоји у раскорачном ставу а партнер се провлачи осмицама између ногу.
8. Играчи стоје један према другоме и држе се за руке. Обојица се крећу бочно и изврше окрет за 360° не пустајући руке.
9. Један играч је у седу разножном и узручи. Партнер стоји иза његових леђа, ослања се о шаке и другим поскоком га прескаче.
10. Један играч трчи иза другог на растојању од 2м и ради све што и први играч (скок, колут, сед, окрет...)
11. Играчи су окренути један према другоме и скипују. Када један играч направи окрет за 360° у десну страну (своју), партнер одмах врши такође окрет за 360° у десну страну (супротну од овог првог играча)
12. Играчи су окренути један према другоме и скипују. Када један играч направи спринт у једну страну, партнер направи спринт у супротну страну (5-6 м).

3. ПРОГРАМИРАЊЕ И ЦИЉ - РАД СА ЛОПТОМ

3.1. РАД СА ЛОПТОМ У МЕСТУ

1. Играч је у седецем положају и лопту држи у рукама. Лопту удари о тло да одскочи, брзо устаје и прима је главом или грудима.
2. Као претходна вежба, али је играч у лежећем положају на трбуху, а лопту прима ногом и наставља да жонглира.
3. Играч је у лежећем положају на трбуху, лопту избаци изнад главе, направи окрет за 180° , подиже се до седа и хвата лопту рукама,
4. Играч је у стојећем ставу са лоптом у рукама. Баца је увис, направи колут напред и прима лопту (стопалом, натколеницом, грудима, главом и главом после скока увис).
5. Као претходна вежба али играч направи колут назад.
6. Играч је у стојећем ставу, једна рука, у којој се налази лопта, у одручењу. Лопту испушта, окреће се за 45° , прима је ногом пре него што дотакне тло и наставља да жонглира.
7. Играч је у стојећем ставу, једна рука у којој се налази лопта, у одручењу. Играч испушта лопту, направи окрет за 210° (у страну руке која је у приручењу), прима лопту после само једног одскока од тла и поведе је.
8. Играч је у стојећем ставу са лоптом упруженим рукама испред груди. Испушта је, окреће се за 360° и хвата рукама пре него што падне.
9. Играч је у стојећем ставу са лоптом у опруженим рукама испред груди. Испушта је, окреће се за 360° и после одскока од тла удари лопту ногом до висине главе, поново се окреће за 360° и понавља вежбу.
10. Играч је у стојећем ставу. Лопту избаци испред себе и после одскока удари је ногом преко главе. Окреће се за 180° и после одскока поново је враћа преко себе.
11. Као претходна вежба али играч не дозвољава да лопта падне на тло.
12. Жонглирање са лоптом, али играч после сваког удараца по лопти мора да дотакне тло наизменично са једном па другом саком (вежбу можемо давати са разним задацима, на пример, када лопту ударимо десном ногом, тло дотакнемо десном руком, затим левом, обе руке заједно).

3.2. РАД СА ЛОПТОМ У КРЕТАЊУ

1. Играчи воде лопту у трку и после сваког ударца брзо се окрену у једну па у другу страну.
2. Играчи воде лопту у трку и после сваког ударца направе колут напред.
3. Као претходна вежба али играчи направе колут назад (у супротном смеру од кретања лопте).
4. Играчи раде поскок са доскоком на исту ногу, а оном другом гурну лопту испред себе и одмах иду у нови поскок том ногом.
5. Играчи супостављени у врсту а тренер је испред њих. На његов знак рукама играчи воде лопту утрку лево, десно, напред, назад.
6. Тренер води лопту испред играча који раде све оно што ради и тренер.
7. Играчи воде лопту у колони, гурају лопту испред препона а затим их прескачу.
8. Као претходна вежба али се играчи провлаче испод препона.
9. Играчи воде лопту у трку, гурају је испод препона а обилазе препоне са оне стране у коју страну лопта је скренула.
10. Играчи воде лопту, гурну је испод препоне, прескачу је, направе колут напред и настављају редом.
11. Играчи воде лопту у трку, заставе се испред препоне, подигну лопту ногом преко препоне а затим је прескачу.
12. Као претходна вежба али се играчи подвлаче испод препоне.

РАД НА СПРАВАМА

1. Повезани прескочи преко козлића разношком са окретом.
2. Прескок преко козлића разношком уз окрет и провлачење између ногу козлића.
3. Прескок преко козлића разношком без помоћи руку и провлачење између ногу козлића.
4. Наскок на козлић без помоћи руку, саскок са окретом за 360° и провлачење између ногу козлића.
5. Наскок уз помоћ руку на уздуж постављеног коња, претрчати га дужином, суножни саскок, колут напред.
6. Прескок одбочком преко коња са окретом и провлачење испод њега без помоћи руку.

7. Попети се на притке разбоја, прећи његову дужину уз помоћ руку и ногу и саскок.
8. Са спољне стране разбоја ухватити се рукама за обе притке, а ноге закачити са унутрашње стране, тако да тело виси леђима доле. У том положају прећи са једног на други крај разбоја.
9. Уз помоћ руку и ногу направити осмицу око две притке разбоја.
10. Из седећег положаја на тлу попети се по вертикално постављеном стубу вратила уз помоћ руку и ногу до упора, прећи притком до другог стуба и спустити се поново усед.
11. Провлачење кроз окна вертикалних лестви уз помоћ руку и ногу.
12. Скокови са одскочне даске и испуњавање разних задатака у ваздуху (подићи колена до груди, једном ногом предножити а другом заножити, окрет за 180° и 360°...)

3.3. КООРДИНАЦИЈА ПОКРЕТА

Координација покрета је способност да се интегришу покрети у јединствену целину. Постоји урођена и стечена координација и за њихов развој не сме се давати задатак који фудбалер не може да уради. За фудбал је координација важна, јер он захтева комплексну технику играча. У пубертету долази до нарушавања психомоторне координације.

ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ КООРДИНАЦИЈЕ

- вежбе обликовања у кретању
- обратне радње у месту и кретању
- колут напред, назад са подизањем и настављањем кретања
- прескоци преко справа
- савладавање справа као препреке
- вежбе на вратилу, разбоју, круговима
- слалом трчања са лоптом, скок ударац по лопти главом
- полуволеј и волеј ударци
- жонглирања и ролања
- разне комбинације техничких елемената (примања лопте, вођења, ударци на гол...)
- игра средине

- ножни тенис
- одбојка главом
- рад са две лопте

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

РАД У ПАРОВИМА

1. Играчи су окренути лицем и држе се за шаке у одручењу. Одгиб у десно са зибом, предручити, одгиб у лево са зибом, предручити.
2. Играчи су окренути лицем и држе се за шаке у одручењу. Одгиб у једну страну, узручити, отклон трупа са зибом у другу страну.
3. Играчи су окренути лицем, руке на раменима, чучањ и придизање одручити левом, поново чучањ и при подизању одручити другом.
4. Као претходна вежба али при подизању из чучња заножити једном па другом ногом.
5. Играч стоји у ставу разножном, а партнер се провуче између његових ногу однапред и ухвати га за ноге. Полако се исправља и нагиње назад, тако да први направи став о шакама.
6. Играчи су у раскораку, један поред другог и држе се ближом руком. Одгиб на супротну страну (спољну), отклон трупа на унутрашњу и додирнути се слободним рукама кроз узручење.
7. Један играч је у седу разножном а други стоји, лицем окренут, између његових ногу. На знак стојећи скочи и разножи странце, а седећи играч састави ноге. Вежбу изводи у једном ритму.
8. Оба играча леже потрбушке, окренути лицем и држе се за руке. Високо заножити једном, дотаћи тло укрштајући ногу преко супротне, вратити је у почетни положај и исто поновити другом ногом.
9. Оба играча леже потрбушке, окренути лицем и држе се за руке у узручењу. Окрети за 360° у једну и другу страну.
10. Играчи се налазе један испред другог у малом раскорачном клеку и држе се за руке. На знак праве засук трупом у леву, односно десну страну а руке не испуштају него подижу горе.
11. Један играч изводи став о шакама а други га придржава. Затим се окреће леђима ка њему и хвата га за ноге. Нагињући се напред покушава да га постави на ноге.
12. Наизменични прескочи преко партнера.

РАД У ГРУПИ (ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА У КРЕТАЊУ)

1.

I - узручење са заручењем друге руке,

II - укрштање руку у предручењу

III - IV - као I и II али обратно

2.

I-II - зиб у претклону

III - IV у ходу зиб у узручењу

3.

I - искорак једном ногом - предручење

II - зиб - узручење

III - искорак другом ногом - предручење

IV"" зиб - одручење

4.

I - прекрстити ногу преко ноге – претклон

II - зиб

III - IV - два корака са узручењем

5.

I - искорак левом - додирнути левом руком пету десне ноге

II - искорак другом - додирнути десном руком пету леве ноге

III - IV - два корака

6.

I - предножити десном - предручити

II - спустити ногу испред - узручити

III - предножити левом - одручити

IV - спустити ногу испред - приручити

7. У исту страну одножити и одручити у ходу.

8. Наизменично додиривање руком супротно стопало испред и позади тела у ходу.

9. Засуци у једну и другу страну у ходу.

10. У ходу направити наизменично чеоне и бочне кругове у обе стране.
11. Отклони на једну и другу страну са додиривањем тла у ходу.
12. У ходу подизати високо колено и додирнути га супротним лактом.

3.4. РАД СА ЛОПТОМ

1. Играч жонглира наизменично левом и десном ногом, а уз сваки ударац по лопти направи зиб рукама у одручењу.
2. Играч жонглира наизменично левом и десном ногом али у моменту ударца по лопти једном, направи истовремено мали почучањ другом ногом.
3. Играч удари по лопти једном ногом, за време док лопта одлази до висине главе и враћа се направи исти покрет за ударац другом ногом, а лопту поново удара истом ногом (вежбу радити неколико пута једном а затим другом ногом).
4. Играч жонглира наизменично једном и другом ногом, али сваки ударац по лопти изводи уз мали поскок.
5. Играч удара по лопти главом и истовремено скипује у месту.
6. Играч удара по лопти главом и пред сваки ударац направи почучањ на другој ноzi, стојећи у месту.
7. Играч после сваког ударца по лопти главом направи окрет за 180° и поново удари.
8. Играч удара по лопти главом стојећи у месту и истовремено кружи рукама (бочни и чеони кругови).
9. Играч води истовремено две лопте ногама између заставица (у слалому).
10. Играч води између заставица једну лопту ногом, а другу руком (котрљањем).
11. Играч води између заставица једну лопту ногом, а другу руком (кошаркашко вођење).
12. Играч води једну лопту ногом, а другу пребацује из једне у другу руку правећи кругове око струка.

3.5. РАД СА ПАЛИЦАМА

1. Играч држи палицу у предручно згрченом положају. Из става спетног направи зиб почучњем, избацује палицу изнад главе, окреће се за 180° и хвата је.
2. Играч држи палицу у предручењу. Избачај палице изнад главе уз истовремене замахе левом па десном ногом уназад.
3. Став спетни, палица испред тела усправна и ослањамо се на њу шаком преко шаке. Дубоки претклони са зибом.
4. Став спетни, палица у једној руци, ослоњена на тло у усправном положају. Пребацивање опружене ноге преко палице и прехватање палице другом руком.
5. Отклон у лево и десно са замахом палицом у чеоној равни око сагиталне осе.
6. Став спетни, палица у рукама, приручити. Испод у леву и десну страну а палицом кроз узручење замахнути у правцу засука.
7. Играч придржава са обе руке горњи крај палице, која стоји окомито на тлу. Провлачење тела између палице и руку.
8. Играч држи палицу у предручењу и замахом је прескаче згрчно унапред и уназад (палицу не испушта из руку).
9. Сед опружени ногама, предручити са палицом у рукама. Предножно згрчити једну ногу и провући је између палице и руку а затим вратити у почетни положај (радити једном па другом ногом заједно).
10. Као претходна вежба али провлачимо и враћамо обе ноге.
11. Сед опруженим ногама, предручити са палицом у рукама. Предножно згрчити обе ноге, провући их између палице и руку и замахом доћи у чучећи положај, тако да палица остане играчу иза тела.
12. Као претходна вежба али после доласка у чучећи положај са палицом иза леђа, играч прескаче палицу уназад, не испуштајући је из руку, и завршава вежбу у стојећем ставу са палицом у приручењу.

3.6. ГИПКОСТ

Гипкост је способност извођења покрета максирналном амплитудом без последица. Што је већа гипкост, већа је покретљивост зглобова, односно растезање мишића, тетива и лигмената. У тренингу фудбалера је неоправдано запостављен рад развијања гипкости и то се може слободно сматрати грешком тренера.

Гипкост је веома важна за извођење неких техничких елемената (волеј ударац, уклизавање, техника голмана...), а уједно је превентива против повреда у фудбалу.

Највећа развојна моћ је код пионира (12-15 год.), а на њен развој се може доста утицати и код играча подмлатка (16-18 год). Код играча првог тима гипкост треба што дуже одржавати, јер са годинама старости она опада. Код нетренираних особа је амплитуда покрета ограничена, што спречава савладавање технике.

ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ ГИПКОСТИ

- вежбе обликовања са великим амплитудама покрета (кружење, замаси рукама, главом, трупом, ногама)
- истезања (индивидуално и у паровима)
- истезања уз помоћ ђулица, гумених вијача, палица)
- истезања уз зид, шведске лестве
- дубоки претклони са опруженим коленима (истезања задње ложе бута)
- високо предножење са замахом
- сед пруженим коленима - дубоки претклони
- чеона и бочна шпага

Број понављања вежби не треба да буде мањи од 10 пута. После вежби истезања потребно је давати вежбе лабављења.

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

РАД У ПАРОВИМА

1. Играчи су леђима окренути један другоме у ставу спетном на растојању од око 20цм и држе се за руке у одручењу. Обојица се истовремено нагињу напред (развлачење грудних мишића).

2. Почетни положај као у претходној вежби, али се играчи држе за руке у узручењу. Један играч иде у водоравни претклон опруженим коленима и главом горе, а други у заклон (истезање задње ложе бута, прегибача зглоба кука и грудних мишића).

3. Играчи седе савијених ногу један наспрам другог и држе се за руке. Полако опружају ноге клижући уназад (истезање задње ложе бута).
4. Сед разножно згрчени, тако да се играчи додирују стопалима. Држећи се за руке полако опрузају колена у што веће разножење (истезање примицача зглоба кука).
5. Играчи су у седу разножном, окренути леђима један другоме и држе се рукама у узручењу. Отклони са зибом у једну и другу страну (истезање бочних прегибача трупа).
6. Почетни положај као претходни али се играчи држе рукама у одручењу. Засуци са зибом у једну и другу страну (истезање косих трбушних мишића).
7. Играчи леже потрбушке и држе се за руке у узручењу ван. Приближавање руку и одвајати их од тла (истезање мишића раменог појаса и грудних мишића).
8. Играчи леже потрбушке и држе се за руке у узручењу. Наизменично подизање једне па друге ноге (истезање прегибача зглоба кука).
9. Играч лежи потрбушке рукама у узручењу. Партнер га опкорачи преко леђа, хвата за шаке и подиже горњи део тела од тла (пасивно истезање).
10. Један играч седи опружених и спојених ногу, а партнер, притискајући му леђа, приближава зибовима груди играча ка коленима (пасивно истезање).
11. Као претходна вежба али се играч налази у седу разножном (пасивно истезање).
12. Играч се налази у ставу спетном и направи дубоки претклон. Партнер стане испред њега и рукама га благо притискује у леђа (пасивно истезање).

РАД У ГРУПИ

1. Став спетни, чеони кругови доле и горе са подизањем на прсте и максирналним амплитудама (истезање мишића у склопу раменог појаса).
2. Став спетни, бочни кругови доле и горе са подизањем на прсте и максималним амплитудама (истезање пекторалиса и покретача раменог зглоба).
3. Став раскорачни, узручити, шаке једна према другој, отклон са зибом и једну и другу страну (истезање бочних прегибача трупа).
4. Став раскорачни, одручити погрчено, шаке укрстити на потиљку. Засук са зибом у лево и десно (истезање косих трбушних мишића)

5. Став раскорачни, руке о бок, претклон водоравни са зибом и заклон са зибом (истезање задње ложе бута, грудних и трбушних мишића)
6. Став клечећи, узручити, дубоки претклон са седом на пете а рукама кроз предручење и приручење заручити. Из тог става кроз усклон и заклон поново истим путем узручити (истезање пекторалиса и прегибача зглоба кука).
7. Турски сед, шакама се ослонити на колена. Благи притисци и зибови на доле (истезање примицача натколена).
8. Сед опруженим коленима, предручити, зибовима дотаћи рукама прсте ногу (истезање задње ложе бута).
9. Лежећи положај на леђима, приручити са шакама на тло. Наизменично подизање опружене леве па десне ноге, а да при том остане потпуно опружена супротна нога на тлу (истезање прегибача зглоба кука).
10. Положај лежећи на леђима, приручити. Опружене ноге подићи и пребацити преко главе (истезање задње ложе бута и покретљивост кичменог стуба).
11. Положај лежећи на трбуху и узручити ван. Подизати истовремено руке и ноге (истезање пекторалиса и прегибача ногу).
12. Положај лежећи на трбуху, заручити и ухватити стопала савијених ногу. Љуљање напред-назад (истезање трбушних мишића и прегибача ногу).

3.7. РАД СА ЛОПТОМ

1. Став раскорачни, лопта у рукама. Дубоки претклон и заклон са лоптом.
2. Став раскорачни, лопта у рукама. Додирнути лоптом прсте једне ноге, усправ, додирнути лоптом прсте друге ноге.
3. Став раскорачни, лопта у рукама, дубоки претклон до једног стопала. Зибовима у претклону направити полукруг до другог стопала додиривањем тла са лоптом.
4. Став раскорачни, лопта између ногу, котрљање лопте по тлу од једног до другог стопала испред.
5. Став раскорачни, лопта између ногу. Котрљање лопте по тлу око оба стопала.
6. Став раскорачни, лопта између ногу. Наизменичним прихватањем лопте рукама, осмица око раширених ногу.

7. Раскорачни став у ширини кукова. Кружење лоптом око струка пребацивањем из руке у руку са наглашеним избацивањем кукова напред и назад.
8. Раскорачни став, лопта у једној руци поред тела. Пребацивање лопте из руке у руку преко главе уз отклон.
9. Став раскорачни, лопта у предручењу. Засуци у једну и другу страну са лоптом у једној руци. Став раскорачни, лопта у рукама испред тела. Боцно кружење уз засук.
11. Став раскорачни, чеоно кружење са лоптом у рукама (тело право).
12. Став раскорачни, лопту држирно са обе руке. Искрет у једну страну, лопту ударимо о тло да одскочи иза ногу, окрећемо се и прихватамо лопту на другој страни.
13. Став раскорачни, лопту држимо иза леђа. Дубоки претклон и избацивање лопте преко главе.
14. Став раскорачни, узручити са лоптом у рукама. Заклон, испустити лопту иза леђа и прихватити је после само једног одскока између ногу.
15. Сед разножни, ухватити лопту опруженим ногама. Пребацивање лопте преко главе, прихватити је рукама, а затим подизањем горњег дела тела вратити је поново између стопала.

3.8. РАД СА ВИЈАЧОМ

1. Став спетни, двоструко пресавијену вијачу држати за крајеве и приручити. Успон, узручити, ситни зибови у раменом појасу, а шакама развлачити крајеве вијаче (покретљивост раменог згиба и развлачење пекторалиса).
2. Став спетни, држати вијачу за крајеве и приручити. Кроз предручење и узручење пребацити вијачу иза леђа (развлачење пекторалиса и покретљивост у раменом зглобу).
3. Став спетни, држати вијачу за крајеве и узручити. Дубоки претклон са зибовима (растежање задње ложе бута).
4. Став предножни једном ногом, закачити вијачом ногу и повлачити је нагоре а да при томе друга нога буде опружена (растежање задње ложе бута и покретљивост у зглобу кука).
5. Став раскорачни, вијачу држати четвороструко. Одгиб у једну страну а отклон у супротну (истезање бочних прегибача тупа).

6. Став раскорачни, одручно згрчити, четвороструку вијацу играч држи за крајеве тако да се она слања на лопатице. Засук са зибом у једну и другу страну (истезање косих трбушних мишића).
7. Став раскорачни, одручити, распустити вијачу и држати је у рукама иза леђа. Трупом кружити око кичменог стуба а рука ма и вијачом изводити истовремено осмице и покретљивост кичменог стуба).
8. Играч одножи једном ногом и прихвати је четвороструком вијачом, која се налази у руци са исте стране. Истовремено подизање руке и ноге увис (истезање примицача ногу).
9. Лежећи положај на трбуху, оба краја вијаче држати рукама у узручењу у средину закачити једном ногом. Наизменично растезање вијаче рукама и ногом (истезање пекторалиса и мишића прегибача ногу).
10. Као претходна вежба али закачити обе ноге.
11. Играч лежи на трбуху и држи вијачу по средини у узручењу ван. Партнер стоји поред његових ногу и прихвата оба краја вијаче. Наизменично је привлачи и попушта (покретљивост раменог зглоба и развлачење пекторалиса).
12. Два играча леђима наслоњени један на другог у ставу спетном држе четвороструко савијену вијачу у узручењу. Обојица истовремено направе искорак једном па другом ногом (развлачење пекторалиса).

3.9. СКОЧНОСТ

Скочност као облик испољавања експлозивне снаге ногу има запажену улогу у успостављању кретања. Кретања у фудбалу обилују брзим променама правца и ритма, скоковима, ударцима по лопти, где се манифестује експлозивна снага. Због њене заступљености у игри морамо јој посветити одговарајућу пажњу.

Скочност зависи од квалитета мишића (еластичност, дужина, снага, попречни пресек, инервација), а њено испољавање од конституције, улога одскока, квалитета подлоге и реактивног преношења замаха. Скочност развијамо применом одговарајућих вежби за одређене категорије играча, а тренери треба да се придржавају принципа њеног развоја.

ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ СКОЧНОСТИ

- скокови удаљ из места (једноножно и суножно)
- скокови преко препрека, медицинке, лопте...
- суножни прескоци преко ниске препреке (напред-назад и бочно)
- једноножни скокови са доскоком на исту ногу
- суножни поскочи у чучњу (жабљи скок)
- скокови увис са ниже подлоге на вишу
- скокови на вишу подлогу и саскок
- суножни скокови у месту са подизањем колена до груди
- скокови са вијачом
- скокови и ударци главом по viseћој лопти
- поскочи са додатним оптерећењем (са партнером на леђима)
- скок у дубину скокови са окретима
- трчање уз степенице
- шведске лестве - вежбе за јачање моста стопала скочног зглоба.

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

РАД БЕЗ РЕКВИЗИТА

1. Поскоци на једној ноzi (левом и десном).
2. "Индијански" поскоци (сваки корак поскок).
3. Бочни поскоци са ноге на ногу.
4. Суножни поскоци (без савијања колена).
5. Поскоци бочни суножно.
6. Поскок из трчања (сваки трећи корак).
7. Скокови са ноге на ногу (наглашено подизање колена).
8. Скокови суножни из почучња.
9. Скокови суножни из чучња.
10. "Жабљи" скокови.
11. Скокови са окретом за 360°. (Одраз једном и са обе ноге).
12. Скокови суножни са подизањем колена на груди.

РАД СА РЕКВИЗИТИМА

1. Прескакање медицинке напред-назад (једноножно и суножно).
2. Прескакање медицинке бочно (једноножно и суножно).

3. Скок увис са медицинком.
4. У скоку медицинку подићи ногама и избацити увис.
5. Прескакање препоне из места (суножно),
6. Прескакање препоне из места бочно (маказице).
7. Прескакање препоне из кретања (одраз једном ногом).
8. Прескакање вијаче (једноножно и суножно).
9. Прескакање вијаче (у почучњу и чучњу).
10. Прескакање вијаче (са дуплим провлачењем у скоку).
11. Играч држи палицу са обе руке и прескаче је.
12. Играч држи палицу са обе руке и прескаче је напред-назад.

РАД У ПАРОВИМА

1. Поскоци на једној нози (партнер му придржава другу).
2. Поскоци на једној нози (партнери истовремено придржавају један другом слободну ногу).
3. Поскочи са партнером на леђима.
4. Поскочи са партнером на раменима.
5. Скок суножни из места, уз помоћ партнера (хват око струка).
6. Скок суножно уз помоћ партнера, који га у фази пада повлачи.
7. Прескакање преко партнера разножно.
8. Прескакање партнерових ногу.
9. Скок из места, додирнути главом партнерову шаку која је у узручењу напред.
10. Скок из места, у узручењу додир длановима.
11. После скока из кретања, судар партнера грудима,
12. После скока из кретања, судар партнера раменима.

РАД СА ЛОПТОМ

1. Играч држи лопту у узручењу, а партнер скоком из места удара по лопти главом.
2. Играч држи лопту испред себе у висини кукова, а партнер одразом са једне и друге ноге удара по лопти ногом.
3. Играч баца лопту партнеру у висини кукова, а он је враћа ударцем по лопти ногом из скока.
4. Играч баца лопту изнад главе партнера, а он је враћа ударцем по лопти главом после скока.

5. Скок из места и ударац по viseћој лопти ногом (лопта се постави у висини колена).
6. Скок из места и ударац по viseћој лопти главом (одраз једном и са обе ноге).
7. Скок из кретања и ударац по viseћој лопти ногом.
8. Скок из кретања и ударац по viseћој лопти главом.
9. Играч хвата лопту рукама из скока и после новог скока је враћа партнеру.
10. Играч хвата и враћа лопту рукама из истог скока.
11. Играч удари лоптом о тло и хвата је после скока (одраз једном и са обе ноге, из места и кретања).
12. Играч удари лоптом о тло и прима је после скока (главом, грудима, ногом).
13. Играч баца лопту о зид и хвата је рукама после одбијања и скока.
14. Из скока враћање лопте према зиду ударцима ногом и главом.

РАД СА ТЕРЕТОМ

1. суножни поскоци.
2. суножно-разножни поскоци.
3. скок са теретом.
4. скиповање са теретом.
5. поскоци са избацајем терета (мање тежине).
6. поскоци са теретом из почучња.
7. поскоци са теретом из чучња. (мање тежине).
8. дубоки чучањ са теретом.
9. подижње на прсте са теретом (средње и веће тежине).
10. искорак једном па другом ногом са теретом.
11. скокови са теретом уз промену ногу у искораку.
12. подизање терета на неколико степеница.

СКОКОВИ У ДУБИНУ

- Трчање низ степенице.
- Суножни поскочи низ степенице.
- Суножни скок увис са доскоком на низу степеницу.
- Једноножни скок увис са доскоком на низу степеницу
- Скок на низу степеницу а затим поново скочити назад (горе)
- Скочити две степенице ниже а затим једну назад (горе).

- Бочни скокови на степеник и доле.
- Бочни наскок на шведску клупу, одраз увис и саскок на другу страну
- Раскорачни став преко шведске клупе. Одроз увис, наскок на шведску клупу, нови скок, саскок у раскорачни став.
- Саскок са шведског сандука висине 30-115 цм.
- Наскок на козлић згрчком, скок увис, саскок на обе ноге.
- Скок увис са одскочне даске.

НАПОМЕНА:

- Скокове изводити у серији (1-3) са 8-10 понављања у почетку, а касније и до 20 пута,
- изводити их претезно у припремном периоду (3 пута недељно),
- одмор између серија 1-2 минута,
- при примени средстава за развој скочности морамо бити веома обазриви. Рад са теретом (тегови, партнер, врећице са песком, појас са оловом, медицинке скокови у дубину су препоручљиви за узрасте после завршеног пубертета,
- за одређивање оптималне висине са које се скаче узима се постигнута висина Абалаковог или Сарџентовог теста, увећана за 5-10 цм (груба процена),
- пре него се почне са извођењем скокова треба да постоји добра припрема коштано-зглобно-мишићног апарата.

3.10. ПРЕЦИЗНОСТ ПОКРЕТА

Прецизност покрета је способност извођења тачно дозираних покрета, при чему важну улогу има процена простора и времена. Зависна је од имплуса из централног нервног система, гipкости, брзине контракције, координације и издржљивости. То је веома осетљива способност, али се вежбањем може доста поправити. При развијању ове способности треба срмањити брзину вођења лопте и снагу ударца по њој. Најефикаснији је ситуациони метод при чему се стварају услови слични самој игри.

ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ ПРЕЦИЗНОСТИ ПОКРЕТА

- ударци по висећој лопти ногом и главом
- ударци по лопти у обележени простор на зиду
- вођење лопте по полукружној, кружној и изломљеној линији
- вођење лопте између препрека
- додавања лопте без заустављања
- додавања лопте на већа растојања 30-40цм
- додавања лопте у паровима са гађањем кроз ноге играча између њих
- додавања у кругу да лопта не падне на тло
- вођења лопте са гађањем малог гола
- вођење лопте са ударцем у одређени угао гола
- додавања лофта главом у кретању са гађањем одређеног циља
- додавање главом у паровима кроз подигнути обруч

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Обележимо тачке (кредом за линије) у правој линији на различитом растојању (0,5м, 0,75м, 1м...). Играч у лаганом трчању гази по обележеним тачкама
2. Као претходна вежба али су тачке обележене у цик-цак линији.
3. Поставимо положене палице на тло на различитој удаљености једна од друге (1м, 2м, 1,5м...). Играч у пуном трку подешава дужину корака према постављеним палицама.
4. Као претходна вежба, али поставимо спољашње границе (играч мора да доскочи и да се одрази из малог простора).
5. Поставимо обруче на тло у цик-цак на различитој удаљености једна од друге. Играч цик-цак скоковима пролази од првог до задњег обруча не смањујући брзину.
6. Поставимо сталке (заставице) у једну лирију на различитом растојању (између 1 и 1,5м). Једноножним наизменичним скоковима (без међукорака) обилазити сталке.
7. Поставимо медицинке у цик-цак линију тако да су од играча који трчи између њих праволинијски, на дохват ноге. Играч у пуном трку, не мењајући правац и ритам, ногом дотакне сваку медицинку.

8. Играч суножним скоковима прелази одређени простор са одређеним бројем скокова (процењује потребну дужину).
9. Играч одређеним бројем корака претрчава и прескаче постављене препоне.
10. Партнер поставља шаку лево-десно и ниже-вишље (до висине кукова), а играч из скипа брзо реагује и погађа партнерову шаку стопалом.
11. Партнер поставља шаку лево-десно и ниже-вишље (изнад висине рамена), а играч из скипа брзо реагује и погађа партнерову шаку главом.
12. Партнер поставља шаку где хоће, а играч адекватно реагује (ногом или главом).

РАД СА ЛОПТОМ У МЕСТУ

1. Играч после неколико корака гађа гол са 20м, 25м, 30 м, 35м, Погодак се рачуна ако лопта не дотакне тло пре него пређе линију гола.
2. Из голманског простора играч гађа круг на средини терена после неколико корака залета.
3. Са ивице казненог простора играч гађа круг на средини терена, после неколико корака залета, погодак се рачуна ако лопта дотакне тло у луку.
4. Играч из трка одређеним ударцем по лопти (хрптом стопала, спољашњом страном хрпта стопала..) гађа једну половину гола.
5. Играч гађа лоптом обележене квадрате у голу на зиду.
6. Играч гађа лоптом стативу из једанаестерца.
7. Играч гађа лоптом прецку гола из једанаестерца.
8. Играч гађа лоптом постављену медицинку у углу гола из једанаестерца.
9. Играч гађа обруч (закачен у горњем углу гола) из једанаестерца.
10. Играч ударцем по лопти спољашњом и унутрашњом страном хрпта стопала покушава да погоди гол из корнера.
11. Играч гурне лопту (10-15м), направи колут напред и треба да је стигне пре него она стане.
12. Играч је удаљен 20м од средишне линије терена. Лопту гурне толико јако да је у спринту стигне што ближе линији.

РАД СА ЛОПТОМ У КРЕТАЊУ

1. Вођење лопте хрптом стопала. Играч при сваком кораку дотакне лопту.
2. Вођење лопте хрптом стопала. Играч при сваком трећем кораку дотакне лопту.

3. Вођење лопте по луку испред шеснаестерца. Играч при сваком кораку дотакне лопту спољашњом страном једне ноге па унутрашњом страном друге ноге.
4. Као претходна вежба али играч води по средишњем кругу терена.
5. Играч води лопту и из трка гађа одређени угао празног гола.
6. Играч је на 30м од гола. Лопту удари тако да се у спринту стигне на ивици шеснаестерца, а затим гађа одређени угао гола.
7. Голман се налази испред линије гола на 5м. Играч жонглира са лоптом и у погодном моменту покуша да лоб-ударцем постигне погодак са 20м.
8. Играчи се лоптама различите величине додају у паровима на растојању 20-30м.
9. Играчи се лоптама различите тежине додају на растојању од 20-30м.
10. У раду играчи међусобно мењају лопте различите величине и тежине и из вођења шутирају на гол.
11. Партнер трчи не мењајући правац и ритам. Играч са 20, 30 и 40 м растојања покушава да ударцем по лопти погоди партнера.
12. Два играча трче упоредо на растојању од 20м. Један има лопту и када партнер промени правац кретања, играч са лоптом на најбрзи начин удари по лопти тако да она падне испред партнера и у линији његовог кретања.

4. ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА

4.1. ПОЈАМ ТЕХНИЧКЕ ПРИПРЕМЕ

Под појмом техничке припреме треба подразумевати благовремено обучавање одређених елемената; који одговарају моторним способностима и развоју нервног система тог узраста. Рад на обучавању технике фудбала треба да започне пре пубертета (11-12 година). Дете се мора упознавати са основама технике још пре тога, у слободној игри, јер у противном играчи тешко постижу врхунске резултате. При обучавању технике постоји неколико фаза:

- припремна фаза обучавања (10-11 година),
- фаза непосредне обуке (12-15 година),
- фаза утврђивања знања и усавршавање технике (16-18 година) и
- фаза вишег степена знања и коришћење научне технике у пракси (после 18 година).

Са почетницима треба да раде најбољи познаваоци технике и метода обучавања, јер је пракса показала да боље резултате показују они који сами раде него они који су лоше вођени. Битно је да тренери знају због чега, а не само како се изводи технички елемент.

При извођењу вежби морају се постављати конкретни задаци, јер се погресно усвајање веома теско исправља, а када дође до аутоматизације покрета, готово је немогуће исправити грешке.

Уколико неки играч, и поред грешака доминира у својој генерацији не сме се преко грешака прелазити и пустити га да и даље греши. Сигурно је да такав играч поседује огроман таленат или диспозиције које је стета запустити, не исправљајући га.

Техничку припрему треба схватити као савладавање одређених програмских задатака и спроводити је у свакој узрасној категорији. У току рада, без разлике о коме се елементу ради, неопходно је да постоји одређени редослед обуке. Пре демонстрације елемената тренера треба да да опис техничког елемента истичући његов значај и примену у игри.

На тај начин приликом демонстрације елемента са лоптом скрећемо играчу пажњу на најбитније покрете. Правилна демонстрација је од велике важности, јер су нарочито деца склона имитирању покрета. Кад се покрет неколико пута покаже, уз евентуалне напомене, прелази се на увежбавање тог покрета без лопте. Пошто се покрети без лопте усвоје, почиње се рад са лоптом, постујући основне принципе обучавања.

НАПОМЕНА:

- од познатог ка непознатом елементу
- од лакшег ка тежем елементу, и
- од једноставног ка сложеном елементу.

уз овај начин обуке елемената у фудбалу ево и неколико других

- са обучавањем новог елемента треба почети тек када се претходни у потпуности савлада,
- обука новог елемента треба да садржи у себи понављање старог,
- задржавање у месту
- научене елементе треба међусобно повезивати, тако да се већ научени елементи повезују у целине, а да елементи које усвајамо садрже у себи делове следећег елемента,
- не треба претеривати у броју понављања, јер у том случају код деце долази до брзог засићења и замора,
- дозирање и интензитет треба прилагодити узрасним категоријама
- грешке треба исправљати пре усвајања и аутоматизације покрета,
- треба играчима скренути пажњу на коришћење слабије ноге, али их не треба присиљавати да је користе, јер урођене предиспозиције треба ценити, развијати и подстицати, а недостатке исправљати.

По завршетку основне обуке прелази се, без наглашених граница, на надградњу, односно на усавршавање елемената технике. Тада пажњу посвећујемо детаљнијој и прецизнијој обради елемената и њиховом усаглашавању са брзином, снагом, издржљивошћу и окретношћу појединца, што у ствари захтева савремена игра. Вежбе се изводе у покрету, оне садрже два или више елемената технике, повезују се елементи технике са тактичким задацима итд.

4.2. ПРОГРАМ ОБУКЕ ПО ФАЗАМА

4.2.1. ПРИПРЕМНА ФАЗА ОБУЧАВАЊА (ПОЧЕТНИЦИ)

Акцентат треба ставити на стварање радних навика и дисциплине у раду, развијање смисла за игру и колективност. Програмске садржаје треба дати кроз једноставне вежбе, елементарне и помоћне игре, које су одабране тако да се дечаци упознају са неким техничким елементима фудбала.

УДАРЦИ ПО ЛОПТИ - НОГОМ

- унутрашњом страном стопала,
- хрптом стопала (пун рист)
- врхом стопала (шпиц)

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

- увежбавање ударца у зид,
- увежбавање ударца са висећом лоптом
- гађање у циљу лоптом из места, и кретања
- ударци по лопти, тако да лопта једном одскочи од земље
- додавање лопте у паровима у месту
- додавање лопте у трку у паровима без промене места
- додавање лопте у троуглу (у месту)
- увежбавање ударца по лопти у зид када су играчи у колони (играч који је ударио лопту трци на зачеље).
- додавање лопте у круг (првом следећем играчу).
- додавање лопте играчима у кругу преко реда без промене места, итд.

ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ

- праволинијска вођења
- криволинијска вођења

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

- произвољно вођење лопте.
- вођење лопте између унутрашњих делова стопала - сваки корак прати додир лопте, наизменично
- вођење лопте свим деловима стопала уз гледање у једну и другу страну
- вођење лопте спољашњом страном хрпта стопала,
- вођење лопте уз постепено повећавање брзине кретања.
- вођење лопте уз промену ритма кретања.
- водити лопту, затим је гурнути испод препоне, а потом ниску препону прескочити и наставити вођење лопте уз понављање истог испред сваке следеће препоне (размак између препона 3м).
- вођење лопте разним деловима стопала уз гађање у циљу (мали гол, медицинке, заставице...).
- вођење лопте уз истовремено испуњавање разних задатака (окрет, колут напред, скок, дотицање земље руком итд.).
- криволинијско вођење лопте свим деловима стопала.
- вођење лопте "цик-цак" унутрашњом страном стопала.
- вођење лопте "цик-цак" спољашњом страном стопала.
- Криволинијско вођење лопте само једном ногом (унутрашња испољашња страна стопала), а затим другом ногом.
- вођење лопте ролањем у једну и другу страну левом и десном ногом, наизменично.
- вођење лопте по линији круга; користи се централни круг терена, итд.

ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ

- примања ногом

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Увежбавање примања помоћу лопте која виси са стропа,
2. Ударац по лопти о зид и примање разним деловима
3. Рад у паровима - ударац и примање лопте у месту
4. Рад у паровима - играч који прими лопту одводи је у једну или другу страну, па је враћа саиграчу који изводи то исто

5. Рад у паровима - ударац и примање лопте са окреторн око себе (360°).
6. У паровима у трку предаја и примање лопте.
7. Колона је окренута према зиду, један играч удари лопту о зид и трци на зачеље колоне. Други играч притрчава и прима лопту једним од начина. По завршеном примању удара по лопти према зиду и трци на зачеље колоне.
8. Две колоне стоје једна наспрам друге. Прима се лопта, изводи се ударац једним од начина, и трчи на зачеље колоне.
9. Као и претходна вежба али се трци на зачеље супротне колоне.
10. Додавање лопте у кругу и примање.

ВАРАЊЕ (ДРИБЛИНЗИ)

- финтирање
- варање када је играч са лоптом окренут, према противнику лицем

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Лагано вођење лопте са наглашеним засуком тела.
2. Варање са покретом горњег дела тела у једну а лопта се поведе у другу страну. Лопту треба повести унутрашњом страном стопала.
3. Варање са покретом горњег дела тела у једну, а лопта се одводи у другу страну, спољашњом страном стопала.
4. Играч води лопту и заустави је ђоном, а затим одлази са лоптом у једну или другу страну.

Ове вежбе радити без противника и са противником који само статира.

ОДУЗИМАЊЕ ЛОПТЕ

- основно одузимање пресецањем
- правилан улазак у дуел са противником

4.4. ТЕХНИКА ГОЛМАНА

- постављање
- хватање ниских, полувисоких и високих лопти
- деганжирање

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Постављање голмана у страну одакле долази акција противника.
2. Кретање голмана у сусрет лопти.
3. Кретање голмана на линији гола (откораци са привлачењем друге ноге).
4. Кошаркашко вођење лопте.
5. Ударити лопту о земљу и хватати је са обе руке у висини груди.
6. Ударити лопту о земљу и хватати је на највећој висини (поскок једном и са обе ноге).
7. У трку поред зида високо бацити лопту и када се одбије, хватати је на највећој висини (одскок једном и са обе ноге).
8. Бацање лопте руком у паровима и хватање ниских, полувисоких и високих лопти.
9. Деганжирање лопте у паровима руком (котрљањем).
10. Деганжирање лопте у паровима ногом (после испуштања из руку) итд.

ФАЗА НЕПОСРЕДНЕ ОБУКЕ

• ПИОНИРСКА КАТЕГОРИЈА

У пионирској категорији треба прићи обуци технике фудбала са нагласком на тачност испуњавања задатака уз обавезно исправљање грешака. С обзиром да се код деце тог узраста пажња не може дуго задржавати, програмске задатке треба реализовати помоћу што разноврснијих форми рада.

УДАРЦИ ПО ЛОПТИ - НОГОМ

Обука

- унутрашњом страном стопала
- унутрашњом страном хрпта стопала
- хрптом стопала (пун рист)
- спољашњом страном хрпта стопала
- врхом стопала (шпиц)
- петом

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Ударци по лопти хрптом стопала, тако да лопта не падне на земљу.
2. Додавање лопте у паровима, тако да она једном одскочи од земље.
3. Додавање лопте у паровима, тако да лопта не падне на земљу.
4. Додавање лопте у трку у паровима када се један играч креће уназад, а други напред.
5. Додавање лопте у тројкама без промене места (у кретању).
6. Рад у троуглу - додавање лопте и трчање на место играча коме је упућена лопта (на месту одакле почиње вежба налазе се два или више играча).
7. Две колоне (једна наспрам друге) - увежбавање ударца по лопти с тим да играч који је ударио лопту трчи на зачеље своје колоне.
8. Две колоне (једна наспрам друге) - увежбавање ударца по лопти с тим да играч који је ударио лопту трчи на зачеље супротне колоне.
9. Један играч се налази у кругу и додаје лопту редом сваком играчу из круга.
10. Такмичење између две екипе у обарању чуњева, гађању малог гола, погађању медицинке, итд.
11. Штафета додавања између две врсте окренуте једна другој које сачињавају једну екипу. Чија лопта ће пре да стигне до последњег играча после унакрсног додавања (у једну страну и назад).

УСАВРШАВАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА

- унутрашњом страном стопала
- хрптом стопала

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Додавање лопте са гађањем кроз ноге играча.
2. Две колоне (једна наспрам друге) - додавање лопте првом играчу из супротне колоне, а он враћа лопту после само једног одскока лопте од земље.
3. Као и претходна вежба - лопта се додаје играчу директно из ваздуха.
4. Играчи трће у круг око средњег играча који додаје лопту увек на исто место, а они му из трка враћају лопту.
5. Ударци на гол из једанаестерца и слободних удараца.
6. Ударци на гол после произвољног вођења лопте.

7. Ударци на гол после савлађивања одређеног задатка (колут, окрет, скок...).
8. Додавање лопте у трку у паровима са променом места.
9. Додавање лопте у тројкама са променом места (крећући се према напред).
10. Додавање лопте играчу на супротној страни круга уз промену места (куда се упуту лопта тамо се трчи),
11. Штафета са додавањем - један играч у свакој екипи враћа лопту следећем играчу, који после изведеног ударца одлази на зачеље колоне.
12. Игра "среде" са ударцем по лопти без примања (један играч у кругу).

Приликом обуке удараца по лопти ногом пажњу треба да обратимо на следеће:

Ударац унутрашњом страном стопала

- нагиб горњег дела тела изнад лопте
- преношење тежине на стајну ногу
- стајна нога се поставља у висини лопте са стране, на одстојању од 10-15 цм од лопте и благо је повијена,
- угао стопала стајне ноге и ноге којом ударамо по лопти треба да износи приближно 90°,
- стопало ноге којом ударамо по лопти треба да буде паралелно са земљом,
- пратити лопту приликом ударца на што дужем путу.

Ударац унутрашњом страном хрпта стопала

- нагиб тела у страну стајне ноге,
- стопало ноге којом ударамо по лопти са тлом затвара угао од приближно 45°.
- кретање ноге којом ударамо по лопти је лучно.

Ударац хрптом стопала (пун рист)

- нагиб тела у страну стајне ноге и изнад лопте,
- стајна нога се поставља на 10-15 цм поред лопте,
- подизање на прсте стајне ноге, приликом ударца по лопти,
- стопало ноге којом ударамо по лопти је опружено и фиксирано,

- замах за ударац по лопти почињемо у зглобу кука а завршавамо у зглобу колена,
- лопту ударамо по средини.

Ударац спољашњом страном хрпта стопала

- опрузање (подизање) на прсте стајне ноге приликом ударца по лопти
- искретање стопала којим ударамо по лопти ка стајној нози
- вршити компензацију рукама у страну ноге којом ударамо по лопти...

Ударац врхом стопала (шпиц)

- фиксирати стопало и прсте ноге којом ударамо по лопти, ударити лопти по средини,
- паралелно кретање стопала са тлом

Ударац петом

- лопта треба да буде у висини стајне ноге,
- ударити лопту по средини,
- пратити лопту погледом до ударца по њој.

УДАРЦИ ПО ЛОПТИ - ГЛАВОМ

Обука елемената

- ударац целом главом
- ударац странама

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Рад са висећом лоптом - ударци по лопти из места, кретања и после скока.
2. Бацити лопту увис и ударити је према зиду.
3. Бацити лопту о зид и после одбијања лопте ударити је.
4. Ударци по лопти главом о зид "из прве".

5. Партнер набацује лопту, а играч изводи ударац по лопти главом (из места, кретања и после скока).
6. Додавање лопте у паровима из прве.
7. Додавање лопте у паровима са повећавањем и смањивањем међусобног растојања.
8. Додавање лопте у паровима где се један играч креће према назад, а други према напред.
9. Додавање лопте у паровима преко гола и конопца.
10. Један играч држи лопту са обема рукама високо испред себе а партнер, из скока изводи ударац.
11. Партнер баца лопту у високом луку у једну и другу страну, а други играч је, после бочног кретања, из скока враћа.
12. Додавање лопте у троуглу "из прве".
13. Додавање лопте у тројкама у кретању без промене места
14. Три играча се поставе тако да направе троугао. Два играча наизменично бацају лопту трећем који враћа лопту из скока.
15. Три играча се поставе тако да направе троугао. Један играч набацује лопту другом играчу који је из скока упућује трећем.
16. Две врсте окренуте једна другој. Лопту треба додати цик-цак линијом до краја врсте "из прве".
17. Игра главом на голове (терен дужине 6-7м). Ударац на гол са гол линије (без вођења).
18. Игра главом на голове (терен дужине 10м). Ударац на гол после обавезна три вођења главом.
19. Штафета - две колоне окренуте су једна другој. Лопту треба додати увек првом из супротне колоне, а затим трчати на зачеље своје колоне.
20. Штафета - две колоне окренуте су једна другој, лопту треба додати увек првом из супротне колоне, а затим трчати на зачеље супротне колоне.
21. Такмичење између група, која група може дуже да одржава лопту ваздуху.

Напомена:

Приликом обуке удараца по лопти главом пажњу треба да обратимо на следеће:

- дијагоналан положај стопала,
- заклон у припреми за ударац

- пренос тежине тела са ноге која се налази из тела на ногу која се налази испред тела приликом ударца
- одручити (погрчених лактова) приликом ударца
- приликом ударца по лопти држати отворене очи
- уколико се ударац по лопти изводи из скока, доскок треба да буде у дијагонални став

Ударац страном тела

- играч се поставља бочно у однос у на лопту
- у припреми за ударац врши се одклон,
- тежина тела се преноси са даље ноге на близу ногу (у односу на лопту)
- руке су у одручењу погрчених лактова,
- приликом ударца по лопти држати отворене очи.

5. ВОЋЕЊЕ ЛОПТЕ

Обука елемената:

- праволинијска
- криволинијска
- специфична

5.1. ПРАВОЛИНИЈСКА ВОЋЕЊА

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. вођење лопте хрптом стопала - сваки корак прати додир лопте.
2. вођење лопте хрптом стопала - после трећег корака следи додир лопте.
3. спринт са лоптом, заустављање лопте, поново спринт.
4. по два играча трче један иза другог - први води лопту и на знак другог, који одмах заспринта, даје дужи фор (играчи раде наизменично).
5. Рад по тројкама уз вођење и преузимање лопте. Два играча на десном, један на левом крилу. Унутрашњи десни играч води лопту и предаје је левом играчу, који је води, прелази на спољну десну позицију.
6. Штафетна вођења око заставице са предајом лопте следећем играчу из колоне.
7. Две колоне, једна постављена наспрам друге - играч води лопту и препушта је првом играчу из супротне колоне и трци на зачеље.

5.2. КРИВОЛИНИЈСКА ВОЋЕЊА

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Криволинијско вођење лопте унутрашњом страном стопала.
2. Вођење лопте "цик-цак" спољашњом страном стопала.

3. Криволинијско вођење лопте само једном ногом (унутрашња - спољашња страна стопала), а затим другом ногом (само по један додир сваком страном стопала).
4. вођење лопте ролањем у једну и другу страну левом и десном ногом, наизменично.
5. вођење лопте између заставица унутрашњом страном стопала и спољашњом.
6. вођење лопте око две заставице - осмица.
7. вођење лопте са окретом око сваке заставице. Заставице су постављене на растојању од 3м.
8. вођење лопте по линији круга - сваки корак додир лопте (користи се централни круг терена).
9. вођење лопте по луку (наизменично по једном ударити спољашњом а затим унутрашњом страном стопала).
10. вођење лопте око 4 заставице или медицинке које су постављене у квадрат. Нагло се мења правац кретања. Лопта се зауставља унутрашњом страном стопала и преузима спољашњом страном друге ноге. При томе се прави и први корак.
11. Савлађивање препрека и ударац на гол.

5.3. СПЕЦИФИЧНА ВОЂЕЊА

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Ролање око стајне ноге (унапред и уназад) ногом.
2. Ролање из поскока са прихватањем лопте другом
3. Ролање са повлачењем уназад и избацивањем лопте испред себе истом ногом.
4. Вођење лопте ролањем једном и другом ногом.
5. Ролањем подићи лопту на хрбат стопала, подићи испружену ногу и држати лопту да мирује у висини колена.
6. Ударати лопту до висине главе после само једног одскакања од гла.
7. Произвољно жонглирање једном и другом ногом.
8. Вођење лопте ногом у ваздуху у ходу.
9. Вођење лопте у ваздуху у трку.
10. Вођење лопте главом у ходу.
11. Вођење лопте главом у трку.
12. Вођење лопте у ваздуху користећи се различитим деловима тела.

Напомена:

Приликом обуке вођења лопте пажњу треба да обратимо на следеће:

- мекоћа покрета,
- одговарајући фор,
- координацију покрета,
- да поглед играча буде испред лопте.

5.4. ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ

Обука елемената:

- примање ногом
- примање грудима
- примање ногом

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Играч са лоптом је удаљен 30м од гола, а његов партнер на ивици казненог простора. У моменту предаје лопте играч са ивице казненог простора крене неколико корака у сусрет лопти, прима је једним од начина и изводи ударац на гол.
2. Голман избацује руком лопту, а играч је прима и изводи ударац на гол.
3. Рад у тројкама - играчи се крећу у једној линији и у покрету примају и предају лопту без промене места.
4. Као и претходна вежба али са променом места (играчи после предаје мењају место са примаоцем).
5. Један играч изводи центаршут са стране, а други играч прима лопту једним од начина и изводи ударац на гол.
6. Саиграч додаје лопту играчу који му је окренут леђима. На знак, играч се окреће и прима лопту.
7. Рад у паровима - играч примљену лопту поведе назад на почетну позицију и враћа је дијагонално саиграчу који изводи исто кретање.
8. Разна примања са финтирањем у једну, а одласком са лоптом у другу страну.

9. Саиграч набацује лопту ногом у обележени простор. Играч који прима, налази се изван тог простора и мора да прими лопту у обележеном простору, трудећи се да што брже напусти тај простор са лоптом.

10. Две колоне стоје једна наспрам друге. Прима се и одводи лопта у једну или другу страну, а затим се изведе ударац ка играчу из супротне колоне.

11. Две колоне стоје једна наспрам друге. Прима се лопта и финтира у једну, а одводи у другу страну, затим се предаје лопта првом играчу из супротне колоне.

12. Две колоне стоје једна наспрам друге. Лопта се прима једним од начина, прави се окрет у једну или другу страну и затим се преда играчу из супротне колоне.

13. Штафета - први играч у колони води лопту до заставице, враћа је следећем који је прима и понавља радњу. После враћања, играч се поштројава на зачеље своје колоне.

14. Игра среде са обавезним примањем лопте (два додира).

Напомена:

Приликом обуке примања лопте ногом пажњу треба да обратимо на следеће:

Примање унутрашњом страном стопала:

- стајна нога је благо савијена у колону,
- нога којом примамо лопту се креће у сусрет лопти,
- угао стопала стајне ноге и ноге којом примамо лопту је око 90°,
- пред сам додир са лоптом нога којом примамо повлачи се према назад (амортизација),
- руке су мало одвојене од тела (равнотежа).

Примање хртном стопала:

- нога сачекује лопту испред тела,
- у моменту додира са лоптом нога се повлачи уназад,
- стопало ноге којом примамо лопту је опружено,
- уз примање и амортизацију врши се истовремено прегипање у зглобу кука и колена стајне ноге.

Примање спољашњом страном хрта стопала:

- лопта се прима испред стајне ноге,
- нагиб горњег дела тела је у правцу одвођења лопте,
- примање лопте је повезано са првим кораком у смеру у који се лопта одводи.

Примање ћоном:

- колено стајне ноге и ноге којом примамо лопту су благо повијене,
- стопало у моменту примања заклапа угао од око 45° са тлом.
- у моменту примања лопте врши се прегипање у зглобу кука и колону стајне ноге,
- стопала су међусобно паралелна.

Примање потколеницом:

- стајна нога је у висини лопте (са стране),
- тело је нагнуто напред,
- примање се врши прегипањем у колону стајне ноге (спуштањем тежишта тела),
- потколеница је под углом од око 45° са тлом,
- стопало ноге којом примамо лопту је окренуто врхом ка стајној нози.

Примање натколеницом:

- стајна нога је благо савијена у колону,
- у моменту судара са лоптом ногу повлачимо уназад,
- натколеница је под углом од око 90° у односу на путању лета лопте.

Примање лопте грудима

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Играч баца лопту о зид и одбијену лопту прима грудима и спушта је на тло.

2. Саиграч набацује лопту руком - примање лопте грудима и спушта је на тло.
3. Саиграч набацује лопту руком - лопту примамо тако да се она одбије увис, а затим је хватамо рукама и набацујемо саиграчу.
4. Примање лопте грудима са привременим задржавањем у ваздуху (одбијање увис), а затим враћамо лопту саиграчу из ваздуха ногом.
5. Примање лопте грудима са стране (у једну и другу страну)
6. Саиграч набацује лопту са стране, лопту примамо грудима, одводимо је у страну и завршавамо ударцем на гол.
7. Партнер набацује лопту, примамо лопту грудима са преношењем преко себе и настављамо кретање.
8. Као претходна вежба али завршавамо ударцем на гол.
9. Рад у тројкама - играч са стране набацује лопту средњем играчу који прима лопту и одводи је у једну или другу страну и предаје трећем играчу.
10. Као претходна вежба али се лопта прирна уз преношење преко себе.

Напомена:

Приликом обуке примања лопте грудима пажњу треба да обратимо на следеће:

- играч не сме да се ослања на цела стопала
- стопала су у дијагоналном положају,
- одвођење лопте се врши у страну ноге која се налази позади,
- приликом примања лопте са одвођењем у страну врши се ротација спољног рамена за лоптом.
- окрет за лоптом приликом преношења преко себе врши се у страну ноге која се налази иза тела,

5.5. ВАРАЊА (ДРИБЛИНЗИ)

Обука елемената:

- када се противник налази испред играча са лоптом
- када се противник налази са стране играчу са лоптом
- када се противник налази иза играча са лоптом

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Варање искорак у једну; а лопта се односи у другу страну. Успорено се направи искорак преко лопте да би противник имао времена да реагује, а лопта може да се однесе унутрашњом или спољашњом страном стопала.
2. Варања искорак у једну страну, а лопта се ролањем повлачи у другу страну и преузима другом ногом.
3. Варање искорак преко лопте у једну, а затим у другу страну и лопта се односи на ону страну у коју је изведен први искорак. Лопта може да се однесе унутрашњом или спољашњом страном стопала.
4. Варање покретом тела у једну страну, а лопта са ролањем повлачи у другу страну и преузима другом ногом.
5. Лопта се води између унутрашњих страна стопала и пред самим противником играч одлази у једну или другу страну, одводећи лопту унутрашњом или спољашњом страном стопала.
6. Играч чини искорак десном ногом и лопту поведе унутрашњом страном стопала десне ноге у лево, а затим побегне са лоптом у исту страну
7. Играч бочно води лопту унутрашњом страном стопала десне ноге и у погодном моменту побегне удесно, водећи је спољашњом страном стопала десне ноге.
8. Играч лажно успорава кретање са лоптом и пред самим противником гурне лопту око њега или кроз његове ноге и обиђе га.
9. Нагло заустављање испред противничког играча, после вођења да би се у следећем моменту, када се противник опусти, продужило са вођењем у пуном трку са малом променом правца кретања.
10. Играч изводи варку лажног ударца, а затим односи лопту унутрашњом или спољашњом страном стопала, уз обилажење противника.
11. Упоредо трче бек и крило. Крилни играч треба лопту да заустави ђоном и промени правац са лоптом, крећући ка средини терена. Лопта се зауставља и води ногом која је удаљенија од противника,
12. Лажно заустављање кретања и настављање са лоптом у истом правцу, У трку играч направи полуокрет као да хоће да се заустави, ближу ногу поставља испред лопте, а затим наглим заокретом наставља кретање са лоптом праволинијски.
13. Завртање лопте према средини терена иза леђа противнику изводи играч трчећи упоредо са противником, када у односу на њега губи

предност. Тада мало успори трчање и наглим скретањем са лоптом према средини терена и иза леђа противника односи лопту унутрашњом страном стопала даље ноге.

14. «Бицикл» преко лопте. Изводи се у трку даљом ногом од противника. Играч направи покрет ногом као да хоће да стане испред лопте и заустави се, али уместо да спусти ногу на тло, повлачи је уназад и захвативши лопту наставља кретање унапред.

15. Дриблинг ђоном или петом са окретом од 180° после кога играч наставља кретање са лоптом ка средини терена.

16. Противник се налази иза леђа играчу каји прима лопту. Варање покретом горњег дела тела у једну, а одлазак са лоптом у другу страну. Играч лопту односи унутрашњом страном стопала.

17. Као претходна вежба али играч лопту односи спољашњом страном стопала.

18. Варање искорак у једну, а играч лопту односи у другу страну. Играч лопту односи унутрашњом страном стопала ноге којом је направио искорак приликом варке телом. Битно је да играч однесе лопту и направи окрет у једном кораку.

19. Као претходна вежба али играч односи лопту спољашњом страном стопала, ноге којом није направио искорак.

Напомена:

Приликом обуке варања пажњу треба да обратимо на следеће:

- тежиште тела спуштамо ради боље промене правца кретања,
- поглед усмерен тако да можемо да пратимо и противника,
- почетак варања зависи од брзине кретања играча и близине противника,
- лажни покрет мора бити успорен и наглашен,
- при обучавању варања са лоптом служимо се аналитичком методом
- у почетку увежбавамо варања без противника, а затим са противником који статира и, најзад са противником који је активан.

5.6. ОДУЗИМАЊЕ ЛОПТЕ

Обука елемената:

- блокирање кретања противника раменом (ремплање)
- чеоно уклизавање (клизећи старт)
- уклизавање са стране

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Увежбавање клизећег старта без лопте (чеоно уклизавање и уклизавање са стране).
2. Увежбавање клизећег старта са медицинком.
3. Партнер придржава медицинку или лопту ногом, а играч увежбава клизећи старт.
4. Партнер води полако лопту а играч процењује моменат напада и увежбава клизећи старт.
5. Партнер покушава да дрибла играча који се труди да одузме лопту клизећим стартом.
6. Клизећи старт са медицинком а затим брзо подизање и из скока враћање лопте главом партнеру.
7. Блокирање кретања противника раменом када овај полако води лопту и улазак у њену путању.
8. Избијање лопте када је противник леђима окренут.

Напомена:

Приликом обуке одузимања лопте пажњу треба да обратимо на следеће:

- моменат напада,
- играч треба да гледа лопту,
- правилан улазак у клизећи старт,
- стопало и колена ноге којом играч напада лопту не сме да буде лабаво,
- избегавати коришћење руку у борби за лоптом.

Усавршавање елемената:

- вежбе основног одузимања са противником.

6. ТЕХНИКА ГОЛМАНА

Обука елемената:

- постављање голмана,
- хватање ниских лопти (претклон, почучањ на једно колена, испадом устрану),
- хватање полувисоких лопти,
- хватање високих лопти,
- бацање на ниске лопте,
- бацање у ноге противнику, деганжирање лопте

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Постављање голмана код слободних удараца.
2. Постављање "живог зида" и увежбавање одбране слободних удараца гола.
3. Скраћивање угла приликом истрчавања испред линије
4. Ударити лопту о зид и хватати је после окрета од 360°
5. Бацити лопту према зиду са обе руке и када се одбије, притрчати и ухватити је (удаљеност голмана од зида је 10м).
6. Ударити лопту о земљу тако да после одбијања удари о зид и прелети преко голмана, који направи 2-3 корака према назад и у скоку хвата лопту са обе руке и привлачи је на груди.
7. Полуволеј ударац по лопти о зид и хватање лопте после одбијања.
8. Волеј ударац по лопти о зид и хватање после одбијања.
9. Голмани истовремено бацају један другоме лопту руком и хватају је (ниске, полувисоке и високе лопте).
10. Поставити две медицинке на растојању од око 5м. Голман се наизменично баца на једну и другу медицинку.
11. Голман баца лопту увис у ходу и хвата је на највећој висини уз ометање.
12. Серија удараца са једанаест метара с тим да се голману каже у који ће угао да се шутира као и висина удараца.
13. Голман је окренут леђима тренеру или играчу и на његов знак се окреће и хвата ниске, полувисоке и високе лопте (шутирати са 20 метара).

14. Тренер или партнер иде уназад и баца лопту руком по земљи лево и десно. Голман га прати, баца се и хвата лопту стварајући уједно навику да се баца у сусрет лопти.
15. Тренер шутира голману кроз раширене ноге, а он се, кад му лопта прође кроз ноге, уз окрет на једну или другу страну баца за лоптом.
16. Бацање голмана за лоптом преко играча који клечи на земљи (увежбавање амортизације пада).
17. Играч води лопту у сусрет голману који истрчава и баца се у ноге играчу или "улази у шут" (обратити пажњу на то да голман увек затвара ближи угао).
18. Из колута напред голман се баца за лоптом у једну или другу страну.
19. Из колута назад голман се баца за лоптом у једну или другу страну.
20. Повезати ове две вежбе (колут напред и бацање за лоптом у једну страну и колут назад са бацањем за лоптом у другу страну).
21. Колут напред и бацање за лоптом према напред.
22. Колут назад и бацање за лоптом према напред.
23. Деганжирање лопте руком у паровима котрљањем.
24. Деганжирање лопте руком у паровима избацавањем лопте која се налази у висини рамена или главе.
25. Деганжирање лопте руком у паровима после засука са лоптом.
26. Деганжирање лопте ногом са ивице голманског простора.
27. Деганжирање лопте полуволеј и волеј ударцем после испуштања лопте из руку.

Напомена:

Приликом обуке елемената технике голмана пажњу треба да обратимо на следеће:

Хватање лопте:

- лопта се хвата са обе руке истовремено,
- тело или поједини делови тела налазе се између лопте и гола,
- после хватања лопте привлачимо је најкраћим путем на груди.

Бацање на ниске лопте:

- бацати се за лоптом најкраћим путем,
- еластичан пад на тло,

- приликом хватања лопте руке су у лактовима опружене,
- привлачити лопту на груди после хватања.

Бацање у ноге противнику:

- избегавати бацање у високом луку
- обезбедити заштиту главе шакама и подлактицама,
- ухваћену лопту привлачити на груди.

Деганжирање лопте руком дијагоналан став:

- руком пратимо лопту на што дужем путу,
- избацити лопту до саиграча најкраћим путем.

Деганжирање лопте ногом:

Напомене које су дате код удараца по лопти ногом, важе и за деганжирање голмана ногом.

ИЗВОЂЕЊЕ АУТА

У пионирској категорији поред наведених елемената играчи треба да се обуче правилном извођењу аута.

7. ФАЗА УТВРЂИВАЊА ЗНАЊА И УСАВРШАВАЊЕ ТЕХНИКЕ (ЈУНИОРСКА КАТЕГОРИЈА)

Ова категорија захтева да се техника фудбала усавршава у једноставним и сложеним ситуацијама, али у ситуацијама које се јављају у току игре. Вежбе морају бити комплексне, тако да једна вежба садржи више елемената. Обука елемената и усавршавање технике морају бити завршени, док је играч још у омладинској категорији.

Са квалитетним и потенцијалним играчима за прву екипу мора се предвидети индивидуални рад, једном до два пута недељно, на усавршавању технике у сложеним и отежаним условима.

7.1. УДАРЦИ ПО ЛОПТИ - НОГОМ

Обука елемената:

- полуволеј ударац (дропкик)
- волеј ударац

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Испустити лопту из руку, а ударац по лопти извести непосредно после одскока лопте од земље (наизменично једном и другом ногом). Одбијену лопту хватати рукама и понављати вежбу.
2. Играч баца лопту о зид, а одбијену лопту удара полуволеј ударцем.
3. Играч стане на 7-8 метара од зида, избаци лопту из руку испред себе и после неколико корака удари лопту полуволеј ударцем.
4. Играч изведе полуволеј ударац о зид, прими одбијену лопту и поново изведе исти ударац.
5. Играч изводи полуволеј ударац о зид без примања или хватања одбијене лопте.

6. Два играча налазе се један наспрам другог на растојању од 5 метара. Један играч испушта лопту из руку и додаје је полуволеј ударцем другоме
7. Партнер набацује лопту руком, а саиграч изводи полуволеј ударац из места.
8. Партнер набацује лопту руком неколико корака испред играча који притрчава и изводи полуволеј ударац.
9. Партнер набацује лопту у једну и другу страну а саиграч изводи полуволеј ударац постављајући се према лопти.
10. Партнер набацује лопту ногом са стране, а саиграч изводи дугачак одбојни полуволеј ударац.
11. Партнер набацује лопту ногом са стране и саиграч изводи полуволеј ударац на гол.
12. Голман деганжзира лопту руком, а играч изводи полуволеј ударац на гол.
13. Висећа лопта - играч треба да се подигне на прсте стајне ноге и да волеј ударцем удари по лопти из места, (после сваког удараца зауставити лопту).
14. Висећа лопта - играч направи неколико корака, подиже се на прсте стајне ноге и волеј ударцем удари по лопти која мирује (после удараца заустави ти лопту).
15. Играч стоји у месту и удара по лопти која се клати.
16. Лопта се клати и за сваки волеј ударац по лопти играч направи неколико корака, а после удараца се враћа на почетну позицију.
17. Играч стане на 7-8 метара од зида, испушта лопту испред себе изводећи ударац тек после одскока лопте од земље.
18. Као претходна вежба али се волеј ударац изводи без одскока лопте од земље.
19. Играч избаци лопту неколико корака испред себе и из трка изводи волеј ударац о зид.
20. Играч баци лопту о зид руком, а одбијену лопту удари волеј ударцем.
21. Ударати лопту волеј ударцима о зид, а да се лопта не хвата рукама.
22. Увежбавање волеј удараца ("маказице" са стране и преко главе) на мекој подлози.
23. Увежбавање волеј удараца на гол после центаршута са стране.

Напомена:

Уколико у клубу постоји организован рад са групом почетника (10-11 година) и ако пионири са успехом прате предвиђени програм, обука

полуволеј и волеј ударца се може вршити такође и са групом старијих пионира.

Приликом обуке полуволеј и волеј ударца пажњу треба да обратимо на следеће:

Полуволеј ударац ("дропкик"):

- тело треба да буде нагнуто изнад лопте,
- фиксирано стопало ноге којом ударамо по лопти,
- лопту ударамо одмах по одбијању од тла.

Волеј ударац:

- тело нагнуто унапред (код чеоних лопти), односно у страну стајне ноге (волеј ударац када лопта долази играчу са стране),
- фиксирано стопало ноге којом ударамо по лопти,
- одговарајући рад руку,
- замах за ударац вршити опруженом ногом,
- код удараца "маказама" са стране и преко главе вршити одскок пре судара ноге са лоптом.

Усавршавање елемената:

- унутрашња страна хрпта стопала
- спољашња страна хрпта стопала
- полуволеј уда рац ("дропкик")
- волеј ударац

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Додавање лопте у кругу тако да лопта једном падне на земљу.
2. Додавање лопте у кругу тако да лопта не падне на земљу.
3. Ударац на гол разним деловима стопала после дуплог паса
4. Ударац на гол после центаршута.
5. Рад у тројкама - средњи играч враћа лопту коју му два играча наизменично кратко додају са стране (сви играчи се налазе у истој линији и обавезно је кретање играча према лопти).

6. Рад у тројкама - средњи играч враћа лопте које му два играча наизменично додају руком тако да она одскочи испред играча који се налази у средини.
7. Као и претходна вежба - играч из средине враћа лопте пре него што додирну тло.
8. Рад са две лопте - додавање лопте у кругу. Обратити пажњу да се не сретну две лопте истовремено код једног играча.
9. Такмичење између две екипе постављене у круг. Чија лопта ће касније пасти на земљу.
10. Игра "среде" са ударцем по лопти без примања. (Два играча се налазе у кругу).

7.2. УДАРЦИ ПО ЛОПТИ ГЛАВОМ

Обука елемената:

- ударац целом и странама цела у паду лопте.
- ударац теменом
- ударац потиљком

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Увежбавање поваљке за ударац главом у паду
2. Играч постави лопту испред себе на око 1 метар. Из чучња удари лопту целом главом и завршава пад поваљком.
3. Партнер набацује руком ниску лопту; изводи се у паду ударац главом са приземљењем поваљком (бацање из почучња и из места).
4. Партнер набацује руком ниску лопту; изводи се у кретању ударац главом у паду са приземљењем поваљком...
5. Партнер центрира лопту ногом ниско а играч изводи из кретања ударац главом у паду.
6. Вежбе за ударац главом у паду са viseћом лоптом.
7. Ударити лопту о зид, а одбијену лопту ударити теменом преко себе (продужити јој лет).
8. Партнер набацује лопту руком, а играч изводи ударац теменом.
- 9 Рад по тројкама које се налазе у истој линији - двојица играча бацају лопту руком, а средњи се увек окреће према играчу са лоптом. Када добије лопту, удара је теменом, додајући играчу који се налази иза њега.

10. Рад по тројкама које се налазе у истој линији - двојица играча увежбавају ударац телом, а средњи се увек окреће према играчу са лоптом. Добијену лопту удара теменом играчу иза себе (радити без заустављања лопте).

11. Играчи се налазе у колони на растојању од по 1 метар - ударац се изводи теменом играчу иза себе.

12. Вежбе број 7, 8. и 9. могу се користити и за увежбавање ударца потиљком...

Напомена:

Приликом обуке ударца главом у паду, ударца теменом и потиљком пажњу треба да обратимо на следеће:

Ударац главом у паду:

- приликом ударца главом у паду, тело је опружено
- лопта се удара челом или странама чела,
- у моменту додира са тлом руке су опружене,
- пад се амортизује грчењем руку, а завршава поваљком.

Ударац теменом и потиљком:

- дијагоналан положај стопала,
- вратни мишићи су фиксирани,
- замах за ударац по лопти потиљком почиње из зглоба кука,
- продужавање лета лопте (ударца теменом) извести опружањем колена.

7.3. УСАВРШАВАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ФУДБАЛСКЕ ИГРЕ

- ударац челом
- ударац странама чела

ПРИМЕР РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Ударци по лопти главом у ходу и трку.
2. Ударци по лопти главом уз коришћење и осталих удараца по лопти.

3. Додавање лопте у паровима у кретању са гађањем одређеног циља.
4. Један играч набацује рукама лопту другоме који се подиже из седећег положаја и враћа лопту главом из места или скока.
5. Рад у тројкама које се налазе у истој линији - спољни играч прво додаје лопту средњем играчу који му је враћа, а затим преко средњег играча додаје лопту трећем. (Средњи играч се увек окреће према играчу који има лопту).
6. Додавање лопте у тројкама у кретању са променом места (одлази се на оно место ком играчу је упућена лопта).
7. Један играч набацује лопту високо, а двојица се боре за њу.
8. Рад у тројкама које се налазе у колони – спољни играчи набацују лопту рукама средњем играчу који враћа лопту наизменично играчима после окрета и скока.
9. Један играч стоји испред колоне и додаје лопту главом првом, па другом итд; играчу из колоне, а размак између играча у колони је 1 метар.
10. Колона је окренута према зиду. Први играч удара по лопти главом о зид а затим то чине и следећи играчи из колоне трчећи на зачеље колоне чим ударе по лопти. (Лопта не сме да падне на земљу).
11. Као и претходна вежба, али се ради са висећом лоптом.
12. Играч набацује лопту ногом са стране, а играчи изколоне шутирају главом на гол.
13. Додавање лопте суседном играчу по кругу.
14. Један играч се налази у кругу и додаје лопту редом сваком играчу из круга.
15. Један играч се налази у кругу и додаје лопту редом сваком играчу из круга, али се играчи из круга крећу у једну или другу страну, а играч из средине круга шаље лопту увек на исто место.
16. Додавање лопте на супротну стану круга без промене места.
17. Додавање лопте играчу на супротној страни круга уз промену места (трчи се тамо куда је упућена лопта).
18. Додавање лопте уз промену играча у средини круга. Прва лопта се упућује играчу у средини круга и потом треба отрчати на његово место. Средњи играч додаје лопту следећем играчу из трчи на његово место итд.
19. Игра главом на голове (двојица против двојице на терену дужине 15-20 метара). Неограничено додавање између саиграча пре завршног ударца.
20. Игра одбојке главом преко мреже или конопца која је у висини главе играча (по три играча у свакој екипи).

21. Игра рукомета на половини терена а гол се постиже ударцем по лопти главом.
22. Игра ногом на половини терена (одбрана против навале). Навала може да постигне гол ударцем по лопти главом, а од брана упућује лопту ногом на мали гол који се налази на половини терена.
23. Игра ногом на један гол (викторија), а голови се постижу ударцима по лопти главом.

7.4. ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ

Усавршавање елемената:

- праволинијско вођење,
- криволинијско вођење,
- специфично вођерије

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Вођење лопте ролањем у једну и другу страну левом и десном ногом, наизменично.
2. Савлађивање препрека и ударац на гол.
3. Вођење лопте ногом у ваздуху око високих препрека.
4. Вођење лопте главом око високих препрека.
5. Вођење лопте ногом и главом на наизменично око високих препрека.
6. По два играча воде лопте савладавајући препреке и потом шутирају у циљ по принципу «ко пре шутира». Ко је други шутирао иде по лопту првога.
7. Рад у паровима - први играч трчи без лопте, а други га прати са лоптом и ради исто што и други - скок, окрет, чучањ, заустављање итд. Размак између играча је највише 3 метра.
8. Вођење лопте између играча који полако трче у колони. Када последњи играч који води лопту стигне до првог играча, додаје последњем у колони и наставља трчање на челу колоне. Размак између играча је највише 3м.
9. Вођење лопте у супротном правцу између играча који полако трче у колони. Први играч води лопту и када стигне до последњег додаје лопту првом играчу.
10. Такмичење између две колоне у савладавању препрека.
11. Жонглирање само једном (бољом и слабијом) ногом.

12. Жонглирање два пута бољом, а један пут слабијом ногом.
13. Наизменично жонглирање једном и другом ногом (хрптом стопала).
14. Жонглирање наизменично једном и другом ногом унутрашњом страном стопала
15. Жонглирање стопало – колено - колено друге ноге - стопало и враћати лопту истим путем назад.
16. Жонглирање стопало - колено - груди - колено друге ноге - стопало и враћати лопту истим путем назад.
17. Жонглирање стопало - колено - глава - колено друге ноге - стопало и враћање лопте истим путем назад.
18. Жонглирање стопало - колено - глава - груди - колено друге ноге - стопало и враћати лопту истим путем назад.
19. Жонглирање стопало - груди - стопало друге ноге – груди
20. Жонглирање стопало - глава - стопало друге ноге - глава
21. Жонглирање хрптом стопала - унутрашњом страном стопала (једном и затим другом ногом).
12. Жонглирање хрптом стопала - унутрашњом страном стопала (наизменично)
13. Жонглирање спољашњом страном стопала једне и друге ноге, а затим наизменично.
14. Жонглирање хрптом стопала - спољашњом страном стопала (једном и другом ногом, а затим наизменично).
15. Жонглирање хрптом стопала - унутрашњом страном стопала - спољашњом страном стопала (једном и другом ногом, а затим наизменично).
16. Жонглирање хрптом стопала - унутрашњом страном, стопала - спољашњом страном стопала - главом (једном и другом ногом, а затим наизменично).

Ове вежбе је најбоље давати као активан одмор. Поред усавршавања технике, њима развијамо концентрацију играча у отежаним условима.

7.5. ПРИХВАТАЊЕ ЛОПТЕ

Обука елемената

- примање трбухом
- примање главом

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Играч удари лопту руком или ногом о зид и прима је, после одбијања од тла, трбухом.
2. Рад у паровима - један играч баца другоме лопту руком, а овај је прима трбухом у месту после одбијања од тла.
3. Рад у паровима - један играч баца другоме лопту руком, а овај је прима трбухом у кретању после одбијања од тла.
4. Рад у паровима - један играч додаје другоме лопту ногом а овај је прима, после одбијања од тла, трбухом у месту и из кретања.
5. Ударци па лопти главом о зид и после одбијања од зида примање лопте главом и поновни ударац.
6. Додавање лопте у паровима са примањем лопте главом.
7. Додавање лопте у троуглу са примањем лопте.
8. Две врсте окренуте су једна другој - лопту треба додавати после примања главом цик-цак линијом до краја врсте.
9. Један играч стоји испред колоне и додаје лопту главом после примања, првом, па другом итд. играчу из колоне који враћа лопту такође тек после примања лопте главом (размак између играча у колони је 1 метар).
10. Додавање лопте играчу на супротној страни круга уз промену места после примања лопте главом.
11. Један играч се налази у кругу и додаје лопту редом сваком играчу из круга, али се лопта додаје после примања главом.
12. Додавање лопте уз промену играча у средини круга. Играч прво прими лопту, а затим одиграва следећем играчу и одлази на његово место.
13. Две колоне окренуте су једна другој. Лопту треба додати после примања главом првом играчу из супротне колоне, а затим трчати на зачеље своје колоне.
14. Као претходна вежба али се трчи на зачеље супротне колоне

Напомена:

Приликом обуке примања лопте трбухом и главом пажњу треба да обратимо на следеће:

Примање лопте – трбухом:

- играч треба да направи дијагонални искорак према лопти, уз нагиб телом изнад лопте

Примање лопте главом:

- играч треба да усагласи кретање тела са кретањем лопте
- очи држати отворене
- лопту треба примити челом
- примање ногом
- примање грудима
- примање трбухом
- примање главом

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Саиграч набацује лопту из дубине, лопту примамо једним од начина, направимо неколико корака и шутирамо на гол.
2. Саиграч набацује лопту са стране, лопту примамо из пуног трка и шутирамо на гол.
3. Примање лопте трбухом после одскакања од тла и удараца на гол.
4. Примање лопте главом и полуволеј или волеј ударац
5. Примање лопте главом са одвођењем у једну и другу страну, а затим ударац на гол.
6. Примање лопте главом са пребацивањем преко себе и одигравањем на супротну страну.
7. Као претходна вежба, али са ударцем на гол.
8. Вежбе које смо имали у фази непосредне обуке (пионирска категорија) могу се користити и у овој фази, али се оне изводе искључиво у покрету.

7.6. ВАРАЊА (ДРИБЛИНЗИ)

Усавршавање елемената:

- када се противник налази испред играча са лоптом,
- када се противник налази са стране играчу са лоптом,
- када се противник налази иза играча са лоптом.

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Лопта се рола око себе за 360°. Ово варање се користи када је противник сасвим близу. Потребно је добро заградити лопту телом и рукама и онемогућити противнику прилаз лопти.
2. Играч чини искорак левом ногом, лопту лажно поведе унутрашњом страном стопала десне ноге, а затим нагло побегне са лоптом у десно, водећи је спољашњом страном стопала десне ноге.
3. Ролање десном ногом према левој, а затим унутрашњом страном стопала леве ноге гурнути лопту испред противника и обићи га са његове леве стране (варање се изводи обрнутим редом следом уколико се играчи налазе на десном крилу).
4. Лопту која одскаче играч пребацује спољашњом страном стопала (оксфордом) преко противника и обилази га.
5. Лажно заустављање лопте ђоном изводи се даљом ногом и из поскока, играч лопту у једном моменту заустави ђоном, а затим ролањем лопте према напред настави кретање и даје фор испред себе.
6. Играч заустави лопту унутрашњом страном стопала и крене ка средини терена; када се противник поново приближи, играч односи лопту спољашњом страном стопала уз обилажење противника.
7. Обигравање "ефеом" око противника се изводи тако што играч лопту скреће у једну страну, а оптрчи противника са друге стране.
8. Пропустање додане лопте кроз ноге, с тим да играч претходно направи варку телом као да хоће да оде са лоптом у једну страну, после варке телом и пропуштања лопте кроз ноге играч се нагло окрене и обилази противника.
9. Играч прави варку телом у леву страну, лопту поведе унутрашњом страном стопала десне ноге у леву страну, а затим наглим окретом за око 180° поведе лопту поново унутрашњом страном стопала десне ноге у леву страну и тиме изненади противника "преломи га". Код овог варања потребна је добра координација покрета и контрола лопте.
10. Играч полази у десну страну, па у леву, а затим нагло поведе лопту у десну страну, спољашњом страном стопала десне ноге.
11. Играч прави варку телом у леву страну, лопту поведе спољашњом страном стопала десне ноге у десну страну, а затим уз окрет око 180° односи лопту унутрашњом страном стопала леве ноге у десну страну - у исту страну у коју је правио варку телом.

Вежбе треба давати са полуактивним и активним противником. Поред набројаних могу се користити и вежбе које су набројане за пионирску категорију.

7.7. ОДУЗИМАЊЕ ЛОПТЕ

Усавршавање елемената:

- блокирање кретања противника раменом (ремплање)
- чеоно уклизавање
- уклизавање са стране

Усавршавање свих начина одузимања лопте из различитих ситуација и положаја у односу на противника са лоптом.

7.8. ТЕХНИКА ГОЛМАНА

Обука елемената:

- хватање ниских, полувисоких и високих лопти, после једног или више откорака са привлачењем друге ноге,
- боксовање лопте,
- бацање на полувисоке и високе лопте

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Ударити лопту о зид са одстојања од 2-3 метра левом и десном руком. Одбијене лопте хватати са откорацима и привлачењем друге ноге, лево и десно, уз обавезно хватање лопте са обе руке и постављање тела иза ње.
2. Рад са висећом лоптом - боксовање лопте која се клати (из места, кретања и скока).
3. Пребацити лопту скоком преко пречке гола и хватати је пре него што падне на тло.
4. Боксовање лопте са једном и са две песнице о зид,
5. Боксовање лопте у пару да не падне на тло.

6. Поставити две медицинке на растојању од 6-7 метара. Голман се наизменично баца на једну и другу медицинку крећући се пре одскока одкорачима са привлачењем ноге

7. Са раздаљине око 30 метара је лопта набачена са стране, голман истрчава и хвата је или боксује једном песницом на супротну страну терена.

11. Играч или тренер шутира са раздаљине од око 20 метара лоб-ударцем из руке, а голман који се налази испред линије гола 4-5 м, трчећи уназад, хвата лопту или пребацује преко гола (вежбу радити у серији).

12. Серија удараца са 16 метара у један и други угао гола наизменично (по 10 лопти).

13. Са 5-6 метара оштро шутирати лопту у голмана (серија од 20-30 удараца).

14. Голман стоји на средини гола, а тренер или играч наизменично шутира лопту у једну, а затим у другу страну.

15. Увежбавање одбране једанаестерца.

16. Тренер иде уназад, а за њим још 2-3 голмана или играча заклањајући видик голману који тренутно вежба. Бацати лопту полувисоко на једну и другу страну. Голман се баца за сваком лоптом, брзо се подиже и враћа лопту.

Приликом обуке боксовања лопте и бацања на полувисоке и високе лопте пажњу треба да обратимо на следеће:

Боксовање лопте:

- увежбавати процену лета лопте,
- у моменту судара са лоптом руке у лактовима су опружене
- после боксовања лопте голман треба да се одмах враћа ка линији гола,
- бацање на полувисоке и високе лопте
- после хватања полувисоке или високе лопте голман поставља прво лопту на тло и затим пада телом,
- лопту одмах привлачити на груди
- приликом пада на земљу тело голмана не сме да буде опружено

Усавршавање елемената:

- постављање голмана
- хватање ниских, полувисоких и високих лопти,

- боксовање лопте,
- бацање за лоптом,
- деганжирариње лопте

ПРИМЕРИ РАДА НА ТРЕНИНГУ

1. Тренер или партнер иде уназад и баца медицинку руком по жељи лево и десно. Голман га прати, баца се и хвата медицинку стварајући уједно навику да се баца у сусрет лопти (серија садржи 10 бацања и заустављања медицинке).
2. Вежба кратког спринта 5-10 метара са хватањем лопте из пуног трка.
3. Тренер иде полако уназад и шутира голману наизменично у једну и другу страну, а он се баца и хвата лопту избегавајући помоћ руку при дизању са тла.
4. Тренер баца лопту голману по земљи руком у једну страну, овај је одбија и без помоћи руку диже се до клека на једно колено, када дочекује другу лопту. Вежбати у једну и другу страну.
5. Тренер баца голману лопту у једну страну, он се баца за њом, хвата је, брзо се подиже и баца се за другом лоптом, која лети полувисоко у супротну страну.
6. Тренер баца медицинку у једну страну, голман се баца за њом и скреће је поред стативе, а затим се брзо подиже без помоћи руку и баца се за лоптом у супротну страну.
7. Голман стоји поред једне стативе и када тренер упуту одмерени ударац ка другој стативи, голман направи кратак спринт и хвата или скреће лопту поред стативе. После тога голман се враћа на почетну позицију, после чега следи нови ударац (вежба се изводи у серији од 10 удараца). Уколико лопта иде поред гола, голман је дужан да дотакне стативу и тек после тога да се врати на почетну позицију.
8. Голман стоји на линији гола. Када играч креће ка лопти да је удари, голман истрчава, али се у моменту замаха ногом играча зауставља и затим интервенише. После завршене интервенције, голман се враћа на гол линију (серија од 10 удараца).
9. Слична вежба као претходна, али голман стоји на 5м од линије гола. Играч или тренер га лобује ударцем са око 20 метара, голман трчећи уназад хвата лопту или је пребацује преко пречке, а затим се трком враћа на 5 метара (серија од 10 удараца).
10. Голман стоји поред ближе стативе, а тренер или играч оштро даје повратну лопту са корнер линије (са раздаљине од 5-6 метара). Голман

пресеца пут лопти и хвата је или одбија у поље. После тога се подиже и поново враћа на почетно место очекујући поновни ударац (серија од 10 лопти).

11. Серија удараца на гол са ивице шеснаестерца, коју изводи више играча један за другим.

12. Игра на један гол, на половини терена (одбрана против навале).

13. Игра на два гола.

14. Деганжирање лопте у одређени простор руком и ногом.

7.9. ФАЗА ВИШЕГ СТЕПЕНА ЗНАЊА

(МЛАДИ И ПРВИ ТИМ ФУДБАЛЕРКЕ)

По преласку из омладинске категорије у млади или први тим играчи треба да су у 90%, случајева у техничком смислу оспособљени за поједина места у екипи и задатке у игри. Тада треба и даље да раде на усавршавању технике, али у склопу са физичком припремом. Техника треба да се усавршава помоћу сложених ситуационих вежби, које су тако компоноване да представљају делове игре,

7.10. ТАКТИЧКА ПРИПРЕМА ФУДБАЛЕРКИ

Циљ тактичке припреме је оспособљавање играча за спровођење одређене концепције игре применом техничко-тактичких радњи. Техничко-тактичке радње могу бити индивидуалне или колективне.

Данашњи фудбал захтева добро познавање тактике, а играч је мора усвојити упоредо са усвајањем технике. Тактичка знања нису искључиво резултат талента, него се морају учити и усавршавати на тренинзима од првих дана. Њихово усавршавање зависи од воље, физичке спремности, познавања технике, способности за праћење (преглед) играча и, свакако, рада на тренинзима.

Методски поступак код обучавања и увежбавања тактике:

- објаснити тактичку радњу речима, цртањем на табли или приказом филма, приказати (демонстрирати) успорено тактичку радњу на терену уз објашњење,
- увежбавање тактичке радње без противника,
- увежбавање тактичке радње са мањим бројем противника,
- увежбавање тактичке радње са истим бројем противника, али они статирају,
- увежбавање тактичке радње са полуактивним противником
- увежбавање тактичке радње са помоћним играма
- увежбавање тактичке радње у тренинг утакмицама
- примењивање тактичке радње у такмичењу.
- примењивање тактичке радње у такмичењу.

7.11. ПОЧЕТНИЦИ

Играчи треба да добију минимум знања из области тактике кроз елементарне и помоћне игре. Треба дозволити да се дечја машта и стваралачка моћ развијају без спутавања и усмеравања ка одређеним шаблонима. Уз упознавање појединих елемената технике, играчи треба да се упознају са следећим елементима тактике:

1. упознавање играча са улогом и местом које игра,
2. индивидуална игра,
3. покривање играча,
4. откривање играча,
5. покривање играча и простора када противник напада,
6. после изгубљене лопте одмах нападати противника,
7. вођење лопте само у случајевима када играч нема боље решење,
8. тактика голмана (постављање голмана у страну одакле долази акција противника и кретање у сусрет лопти).

7.12. ПИОНИРСКА КАТЕГОРИЈА

У пионирској категорији треба постепено уводити играча у решавање индивидуалних и групних тактичких задатака. Постојећа техничка знања

треба користити при извршавању тактичких задатака и треба усавршавати сарадњу са најближим играчима на терену.

Поред тога са играчима ове категорије треба увежбавати следеће:

1. дупли пас (бочни и у дубину),
2. прилазак играча за сарадњу,
3. финтирање приликом предаје и примања лопте,
4. грађење лопте,
5. повратне лопте голману и отварање после тога,
6. постављање играча у "живом зиду",
7. групна игра,
8. стварање навике да играч прати игру и учествује у њој,
9. бацање аута и кретање саиграча при убацивању лопте у игру руком,
10. приликом одузимања лопте гледати у лопту, а не у противника,
11. покривање противника и нападање са стране ближе голу.

7.13. ОМЛАДИНСКА КАТЕГОРИЈА

Играчи омладинске категорије треба да се усавршавају у индивидуалној и групној тактици, а у исто време да овладају основама колективне тактике. При завршетку стаза у омладинској категорији играчи треба да познају све задатке одбране и напада, сарадњу појединих линија тима и самостално решавају непредвиђене ситуације у игри. Поред понављања тактичких радњи за припремну групу и пионирску категорију, са играчима омладинске категорије треба увежбавати и:

1. "лажни" дупли пас,
2. повратна лопта и кретање у празан простор,
3. ослобађање простора саиграчу (одвлачење противника),
4. варања која имају за циљ да лажним кретањем привуку пажњу противника и тиме сакрију праву намеру. То су углавном притрчавања играча, а затим наглим окретом и спринтом играч тражи могућност да добије лопту у дубину, иза леђа противника,
5. варања погледом,
6. прескакање и пропуштање лопте саиграчу,
7. покривање леђа играчу који напада противника (обезбеђење),
8. финта лажног ударца са проигравањем или ударцем на гол,

9. промена места у завршници напада,
10. померање одбрамбених играча за једно место када саиграч испадне из игре,
11. игра два центархалфа,
12. одлагање акције повратном лоптом саиграчу,
13. комбинације при извођењу слободних и индиректних удараца у зони ударца на гол,
14. комбинације и кретања играча при извођењу корнера,
15. постављање и кретање играча при извођењу корнера, слободног и индиректног ударца противника,
16. извођење контранапада,
17. сакривање намере (изненађење у игри),
18. упознавање играча са улогом и местима осталих играча из екипе,
19. техничко-тактичке комбинације са 2-3 и више играча,
20. организација напада - од голмана па све до завршнице,
21. игра "човек-човека" и напад против такве игре,
22. "зонска одбрана" и напад против такве игре,
23. "комбинована одбрана" и напад против такве одбране,
24. одвајање играча од противника у моменту очекивања лопте,
25. убацивање одбрамбених играча из позадине у напад.

7.14. МЛАДИ И ПРВИ ТИМ

Играчи младог и првог тима требају много више да раде на обogaћивању индивидуалне тактике и на дисциплини извршавања индивидуалних и групних задака, а колективна тактика се прилагођава игри противника. Поред тога играчи усавршавају теоретска знања из тактике, примају информације о протеклој и будућој утакмици и оспособљавају се да индивидуално, групно и колективно решавају непредвиђене ситуације, које се могу догодити на утакмици.

Посебан акценат се ставља на промене тактичких комбинација и играчима се појединачно указује на рационално распоређивање снаге у току утакмице (зависно од диспозиција играча и потреба екипе). Играчи младог и првог тима поред напред наведених тактичких радњи треба да увежбавају и следеће:

1. преузимање лопте од сабораца,
2. излазак одбране и стварање офсајд замке,
3. кретање навалних играча у шпицу напада да би се избегла офсајд замка,
4. индивидуални продори приликом постављања офсајд замке,
5. кретање одбрамбених играча када не успе офсајд замка,
6. почетак акције на једној, а завршетак на супротној страни терена,
7. маневарско кретање играча да би се створио "празан" простор,
8. правовремено убацивање лопте и утрчавање саиграча у "празан" простор,
9. промена начина играња у појединим фазама игре
10. промена ритма и темпа у игри,
11. брзо извођење комбинација,
12. дисциплина извршавања задатака у игри,
13. начини играња у различитим временским условима,
14. начин играња по различитим теренима (по квалитету и димензијама)
15. начин играња против објективно јачег или слабијег противника,
16. уигравање линија по ширини,
17. уигравање линија по дубини,
18. уигравање линија по дијагонали,
19. колективна игра.

7.15. ТЕОРЕТСКА ПРИПРЕМА

У процесу школовања играча неопходно је поред физичке, техничке и тактичке припреме укључити и теоретску припрему. Она се остварује излагањем одређених тема, у зависности од категорија. Предавања о одређеним темама не треба да држе само тренери, већ и други предавачи, судије, чланови комисија и управе клуба, како би се на што ширем плану деловало на формирању личности играча клуба. Треба деловати на свест, савест и емоционалну стабилност играча као на најважније факторе у процесу тренинга и остварењу већих такмичарских успеха. Овај облик припрема је уско повезан са осталим облицима спортске припреме и он има задатак да утиче на интелектуалне способности, особине личности, рнотивацију и на стварање хомогеног колектива. Према узрасту теме би могле да буду:

- историјат и боје клуба,

- лична хигијена фудбалера,
- здравствена контрола и повреде у фудбалу,
- режим спортског живота,
- морални лик спортисте,
- анализа технике,
- приказивање филмова са анализама техничких елемената (коришћење снимака за анализу технике играча),
- анализа тактике,
- правила игре и критеријуми у суђењу,
- оптерећење организма на тренингу и такмичењу,
- допунски спортови и активности,
- развој функционалних могућности спортиста,
- психичка својства фудбалера (личност, воља, темперамент),
- узрочно-последиче везе између појединца и колектива,
- права, обавезе и могућности учествовања фудбалера у самоуправним органима клуба, итд.

8. О НАСТАНКУ ЖФК ВОЈВОДИНА И ИНТЕРВЈУ СА ПРЕДСЕДНИЦОМ ЖФК ЦРВЕНА ЗВЕЗДА

8.1. ОСНИВАЊЕ У БЕЧЕЈУ

Женски фудбалски клуб Бечеј основан је у мају 2007 године. Током свог постојања ЖФК Бечеј је остварио пласман у Супер лигу Србије и освојио два купа фудбалског савеза Војводине. Овај клуб је 2013. године проглашен за најуспешнији спортски колектив у Новом Бечеју. Од 2014. године ново седиште клуба је у Новом Саду.

8.2. ЖЕНСКИ ФУДБАЛ СЕ ВРАТИО У НОВИ САД

ЖФК Бечеј у Новом Саду постаје Женски фудбалски клуб Војводина. Клуб наставља да се такмичи у Супер лиги Србије и да активно ради на афирмисању фудбалерки из властите фудбалске школе

8.3. УЛАЗАК У СПОРТСКО ДРУШТВО ВОЈВОДИНЕ

Клуб мења име у Женски фудбалски клуб Војводина и 25. децембра 2015. године постаје део велике спортске породице Спортског друштва Војводине. Будући да клуб није био део буџетског система града, прве две године у Новом Саду су биле изузетно тешке. Велики проблем је представљао недостатак адекватног терена за обављање тренажног процеса, као и стадиона за одигравање званичних утакмица. Клуб је опстајао и финансирао се захваљујући групи спонзора и људи којима је Војводина била у срцу.

8.4. ЖФК ВОЈВОДИНА – НОВИ САД

ЖФК Војводина је предходне три године стални учесник у Супер лиге Србије. Посебна пажња је посвећена развоју млађих категорија где су остврени фантастични резултати. Неки од запаженијих резултата су:

- Сезона 2014/2015
- Победник Футсал лиге Војводине
- Победник кадетског првенства Војводине
- Победник Развојне лиге Србије за жене - Север
- Победник Развојне лиге Србије
- Победник Мини- Макси лиге Војводине
- Вицешампион Мини-Макси лиге Србије
- Сезона 2015/2016
- Победник Футсал лиге Војводине
- Победник кадетског првенства Војводине
- Победник Развојне лиге Србије за жене - Север
- Вицешампион Развојне лиге Србије
- Победник Мини- Макси лиге Војводине
- Сезона 2016/2017
- Победник Футсал лиге Војводине
- Победник кадетског првенства Војводине
- Победник Развојне лиге Србије за жене - Север
- Победник Развојне лиге Србије
- Победник Мини-Макси лиге Војводине
- Победник Мини-Макси лиге Србије
- Сезона 2017/2018
- Победник Футсал лиге Војводине
- Победник Мини-Макси лиге Војводине
- Победник Мини-Макси лиге Србије
- Победник Развојне лиге Србије за жене - Север
- Победник кадетског првенства Војводине
- Победник Развојне лиге Србије
- Сезона 2018/2019
- III место у Футсал лиги Војводине
- Победник Мини-Макси лиге Војводине
- Вицешампиони Мини-Макси лиге Србије

- II место у Развојној лиги Србије за жене - Север

8.5. СПОРТСКИ ПРИЈАТЕЉИ

- ЖФК Војводина има пријатељске односе са следећим клубовима:
- ЖНК "Аграм" (Загреб)
- ЖНК "Осијек"
- ЖНК "Челик" (Зеница)
- ЖФК "Радник" (Бијељина)
- Ferencvárosi Torna Club (Будимпешта)
- CFR "Timișoara" (Темишвар)
- Diósgyőr-Vasgyári Testgyakorlók Köre – ДВТК
- ЖФК "Брезница" (Пљевља)
- НШ "Међумурје" (Чаковец)

8.6. ТУРНИРИ

Клуб је учествовао на бројним међународним турнирима на којима је постигао завидне резултате, а поменућемо само неке од њих:

- Прво место на Међународном турниру пријатељства - Пљевља (2015, 2016, 2017)
- Прво место на Међународном турниру - Сивац (2015)
- Прво место на међународном турниру пријатељства - Завидовићи (2016)
- Прво место на Међународном турниру - NS Princess (2016)
- Прво место на женском фудбалском фестивалу - Беч (2017)
- Прво место на Међународном турниру "Волим ногомет" - Чаковец (2019)

8.7. ТРЕНЕРИ

Тренери су дали велики допринос у резултатима клуба и стварању великог броја играча који су носили црвено-бели дрес, а након њега и

дрес много већих клубова и репрезентације. Садашњи шеф стручног штаба је Милош Савић. Од оснивања, клуб су водили следећи тренери:

- Радомир Шћепановић
- Душан Јурковић
- Милан Давидовић
- Милош Видовић
- Вујадин Нећак
- Немања Савић

8.8. ПРЕДСЕДНИЦИ

Клуб посебну захвалност дугује досадашњим председницима који су својим радом и ентузијазмом омогућили напредак. Оснивач и први председник клуба до 2015. године био је Радомир Шћепановић, а након њега ову функцију је до 2018. године обављао Јован Вукчевић. Данашњи први човек клуба је Живко Попов.

ЖФК Војводина наставља да гради свој имиџ, своје име у свету женског фудбала и да афирмише женски фудбал како у Србији, тако и ван њених граница.

8.9. РАЗГОВОР СА ПРЕДСЕДНИЦОМ ЖФК ЦРВЕНА ЗВЕЗДА

Следи кратак разговор са председницом ЖФК Црвена Звезда, госпођом Сандра Сремчевић, која се налази на насловници књиге.

«Потичем из фудбалске породице, али никада нисам мислила да ћу се бавити овим послом, када се отворила та могућност прихватила сам то као изазов, јер спомињање у истој реченици жена и фудбал у Србији је и дан-данас незамисливо, тако да, ако ме питате да ли постоје предрасуде и проблеми, да нажалост постоје и даље. Тешко је и далеко смо од Европе и света на свим нивоима, а имамо бескрајно талентоване девојке, баш због тих наших девојака сам ја ту, да пробам да померим и променим нешто, и мења се, мало по мало, али мења се...»

Ту сам да задржим наше девојке да играју овде и да не одлазе у иностранство, да им пружим квалитетне услове за живот у Србији. Да се баве оним што воле и да од тога имају материјалну корист. Да играју за свој клуб и репрезентацију (тренутно ЖФК Црвена звезда има у свим националним селекцијама репрезентације преко 20 својих играчица). Борба је велика и, да се разумемо, не жалим се, то је такође био мој избор, да будем логистика за њихову будућност... надам се да ћу успети у томе.»

9. ЗАКЉУЧАК

Рад у аматерском погону треба да буде посвећен стварању играча, а не искључиво постизању резултата у датој категорији. Сви тренери у клубу треба да буду упознати са захтевима који се постављају играчима прве екипе и у том циљу треба стварати адекватан модел игре и играча у својој категорији. Тренутни резултати код млађих категорија морају да буду секундарни.

СТИЦАЊЕМ КВАЛИФИКАЦИЈА, ТРЕНЕРИ ДОБИЈАЈУ САМО ОСНОВУ ЗА РАД, А НЕОПХОДНО ЈЕ ПРЕДУЗЕТИ МЕРЕ ЗА ЊИХОВО ДАЉЕ УСАВРШАВАЊЕ. ПЛАНСКОМ ОРИЈЕНТАЦИЈОМ КЛУБА ТРЕБА ПРЕДВИДЕТИ УСАВРШАВАЊЕ ТРЕНЕРА ПУТЕМ:

- семинара и саветовања (која се организују за одређену категорију),
- укључивања рад на летњим и зимским школама фудбала,
- праћење стручне литературе и
- посета и праћења рада истакнутих тренера и клубова у земљи, а по могућностима и иностранству.

У клубовима треба створити оптималне услове за рад у аматерском погону. Обука и усавршавање технике и тактике се не може спроводити на џомбастом помоћном терену без справа и помагала.

Дозволити екипама пионира и подмлатка да играју предигре на главном терену. То ће свакако утицати на њихову мотивацију и даљи рад на тренинзима. Не може се играч упознати са амбијентом, тереном и публиком тек ако заигра за прву екипу.

После завршеног првенства пионира и подмлатка, треба окупити најквалитетније појединце и организовати са њима рад на проширивању њихове базе моторичких, техничких и тактичких способности, као и на отклањању индивидуалних недостатака.

Неопходно је да, поред практичног рада, обезбедимо предавања по категоријама о значајним темама везаним за фудбал и свакодневни живот.

Ради проверавања успеха и спровођења планираних задатака тренери треба да воде одређену евиденцију и документацију. Сваки тренер треба сам да прави дневни конспект тренинга (вежбања), недељни план и месечни план рада, комплетан стручни стаб треба заједно да учествује у сачињавању годишњих планова рада по категоријама и у евентуалним корекцијама дугорочног плана.

Клубови треба да израде личне картоне фудбалера, који поред општих података о играчу и резултата тестова треба да садрже социјалну, медецинску, психолошку и тренерску контролу. Када играч напушта клуб, са осталим документима треба његовом новом клубу дати и лични картон. Уколико би сви клубови прихватили овакав рад, имали бисмо далеко бољи увид у квалитете играча који треба да дођу у нову средину.

По завршетку сваке полусезоне треба анализирати рад, резултате и напредовање екипе и појединаца.

Прилози:



ЖФК Слога из Земуна



ЖФК Црвена звезда



Београдске играчице хазене као претеча
данашњих фудбалерки





СЛОГА 1984: Стоје слева: Степа из управе, Ђукић, Руждевић, Ранисављевић, Вукомановић, Хашић, Живановић, Крстић, Трифуновић и тренер Андрић. Чуче слева: Бјекић, Алексовски, Хасановски, Грубић, Николић, Б. Симић, Томић и Милосављевић



НАЈАВА ВЕЛИКИХ ДОМЕТА: Генерација играчица Слоге 2011/12. у коју је управа полагала велике наде. Стоје слева: Миомир Миша Новаковић, председник клуба, Ивана Јовановић, Милица Водогоз, Тијана Јанковић, Драгана Петровић, Сања Ратковић, Зорана Петровић, Јелена Донкић, Аница Плешић, капитен, Сандра Стефановић и Драган Рађен, тренер. Чуче слева: Бранка Новаковић, доктор екипе, Марија Гангољ, Драгана Мићић, Божица Росић, Милена Драгославић, Драгана Бојић, Катарина Митић, Злата Милановић и Бојана Јевтић



НЕКА ПОЧНЕ: Играчице Слоге и чланови управе спремни за почетак пролећне сезоне 2000. године



ЈОШ ЈЕДАН КРУГ: Фотографија из краја седамдесетих на којој видимо очигледно напоран тренинг Добриле Вукомановић и Миланке Ђукић



ТАНДЕМ СНОВА ЗА ПРИПРЕМУ ГОЛА:
Милица Бјекић и Петро Симић



ПАМТЕ СЕ И НАДИМЦИ: Фотографија шампионске генерације Слогиних играчица с краја седамдесетих година коју, од оних који је препознају за ову прилику, већину памте по надимцима. Па кренимо тако, слева стоје: Воја Драшкић из управе, Борг, Шеки, Слоба, Гавра, Милка, Факети, Богданка, Мица и легендарни тренер Славко Милошевић. Чуче слева: Бест, Гоца, Пеле, Дуња, Миланка, Ирена и Кали



СПЛАВЉЕ ЗА ДУПЛУ КРУНУ: Шампионска 1979. година у којој Слога у финалу првенства Југославије побеђује највећег ривала Лато из Загреба са 3:1, затим и у финалу Купа још убедљивије са 4:1



ШАМПИОНКЕ ИЗ '79: Слогине девојке које су суверено освојиле првенство Југославије у сезони 1978/79. Стоје слева: Милан Поповић, секретар, Богданка Живиновић, Милка Трифуновић, Миланка Ђукић, Славица Јанковић, Оливера Стекић, Гордана Лазич, Меланија Недовић, Милица Бјекић, Добрила Вукомановић и тренер Стеван Ђурчић. Чуче слева: Милева Јаковљевић, Светлана Степановић, Петра Симић, Љиљана Крстић, Дуња Хасановски, Јасмина Неђић, Јелена Зељковић и Убавка Гајић



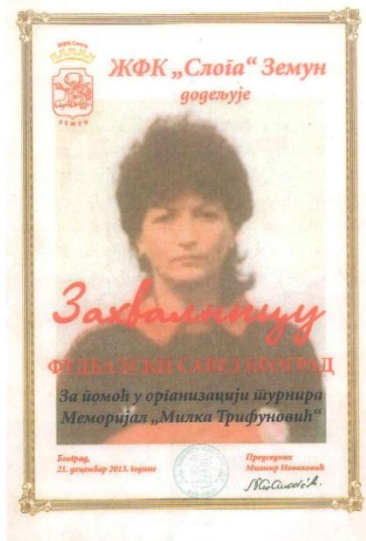
ПОБЕДА У КУПУ: Пред меч с Војводином у четвртфиналу Купа Србије на стадиону у Винчи



ГОЛ ЗА ТРИЈУМФ: Милена Трнавац у акцији која Слагу води у полуфинале Купа Србије



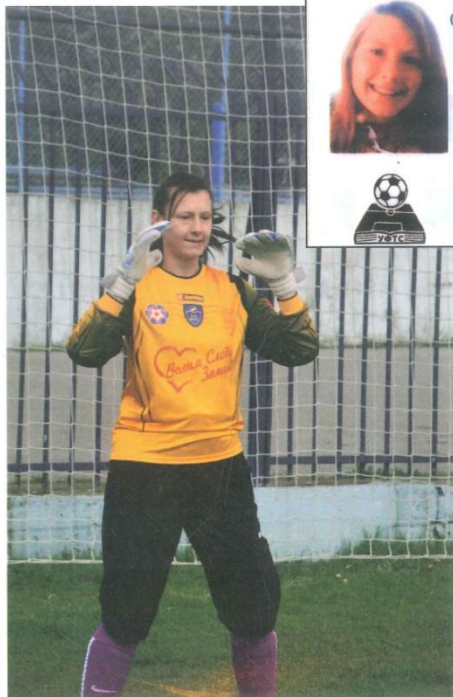
ПОМЕШАНИ ДРЕСОВИ: Неке од мање познатих играчица Змаја и Слоге из раних седамдесетих, из периода кад је масовност био први задатак



МИЛКА ТРИФУНОВИЋ: У знак сећања на најпознатијег и највећег голмана Женског фудбалског клуба Слога организован је, у децембру 2013. године, први турнир у малом фудбалу „Милка Трифуновић“. Непоновљива легенда Слоге, Милка Трифуновић, рођена је 1953. године у Крагујевцу. Као млада девојка, седамдесетих година, Милка долази у Београд а по препоруци најбоље пријатељице у Слогу на тренинг, где на срећу одмах схватају о каквом голманском потенцијалу је реч. Убрзо је постала први голман Слоге, а недуго је и добила и престижни надимак Беара, по једном од најбољих голмана Црвене звезде и репрезентације Југославије, свих времена. Милка Беара је боје своје Слоге бранила од 1974. до 1990. године. Била је у златним генерацијама Слоге с којима је освајала шампионске титуле и многобројне пехаре, а много година је важила за неприкосновено најбољег голмана Југославије. На незваничном првенству Шампиона Европе у Ментону, 1976. године, према мишљењу стручњака и страних новинара, незванично је проглашена и најбољим голманом света. Преминула је, после дуге и тешке болести, али успомена на њу, како су се заветовале њене саиграчице, никада неће избледити, нити сме док је играчица Слоге



СЛАВКА КАЊЕВАЦ : Слика голгетерке Слоге Славке Кањевац из седамдесетих година и ових дана специјално за ово издање монографије. Нема разлике, ко је види нека јави



FUDBALSKI SAVEZ SRBIJE
ORGANIZACIJA FUDBALSKIH TRENERA SRBIJE

IDENTIFIKACIONA KARTICA

ŽFK "Sloga Radnički" - Zemun
Stefanović Sandra
UEFA „B“ licenca

Pomoćni trener

Sezona 2014/2015.

br. 090



ОНА ТО ЗНА:
Стручност Сандре Стефановић,
нашег одличног голмана
и помоћног тренера,
оверена и званичним документом
Фудбалског савеза Србије

ПОКЛОНИ ИЗ ДИЈАСПОРЕ:
Играчице и управа Слоге у добром
расположењу након што су добили
нове дресове и опрему од пријатеља
клуба ▼





















ЛИТЕРАТУРА

1. Ангелов, К.В, Петров, Т.С: Футбол, Медицина и физкултура, София, 1972.
2. Nargitayı, Gu.: Фудбал, Спорт, Будимпешта, 1975.
3. Josef A. Luxbacher, Фудбал-кораџи до успеха, Дата статус, 2012.
4. Владимир Новаковић, Звезде фудбала, Вукотић медиа, 2016.
5. Жан-Мишел Биљу, Фудбал, Креџивни центар, 2017.
6. Александар Михајловић, Историја и теорија фудбала, 2017.
7. Зоран Шећеров, Српски фудбал кроз мундијал, 2016
8. Јован Секулић, Планета звезда, Београд, 2011.
- 9.Смит, А. Богатство нација, Њујорк: Модерна библиотека, 1992.
10. Група аутора ,Фудбал, Мулти софт цд. 2010.
- 11.Група аутора „Историја фудбала”. FIFA. Постављено сајт - 20. 5. 2013.
12. Милка Ђукић, Жене у спорту, Прометеј, 2018.
13. Небојша Вуковић:50 година женског фудбала клуба Земун-Слога,ФСБФ. 2019.
14. Небојша Вуковић,Београде Бог те видео,100 година ФСБ,Београд,2020.
15. Енциклопедија физичке културе, ЈЛЗ Загреб ,1975.
16. Keir Rednedge: Енциклопедија фудбала,1986.

Електронски извори

<https://www.fifa.com/womensworldcup/>

<https://www.uefa.com/>

<https://web.archive.org/web/20180805074956/http://evrofudbal.com/>

<http://www.zenskifudbal.info/>

САДРЖАЈ

1. ИСТОРИЈАТ ФУДБАЛА

1.1. ИСТОРИЈАТ ЖЕНСКОГ ФУДБАЛА.....	4
1.2. ФУДБАЛСКА ПРАВИЛА.....	7
1.3. ИГРАЧИ, ОПРЕМА И СУДИЈЕ.....	11
1.4. ТРАЈАЊЕ УТАКМИЦЕ И ОДРЕЂИВАЊЕ ПОБЕДНИКА	13
1.5. ЛОПТА У ИГРИ И ВАН ИГРЕ.....	14
1.6. ПРЕКРШАЈИ И КАЗНЕ.....	15
1.7. ОФСАЈД.....	17
1.8. НАЈУТИЦАЈНИЈА ФУДБАЛСКА ТЕЛА И НАЈВЕЋА ТАКМИЧЕЊА.....	18
1.9. СПОРТСКИ КЛУБ	22

2. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ СТРУЧНОГ РАДА У ЖЕНСКОМ ФУДБАЛСКОМ КЛУБУ

2.1. ПРИНЦИПИ ВИШЕГОДИШЊЕГ ПЛАНИРАЊА РАДА ПО КАТЕГОРИЈАМА	26
2.2. ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ.....	28
2.3. ОРГАНИЗАЦИЈА ТЕСТИРАЊА.....	33
2.4. ПЛАН ТРЕНИНГА (ВЕЖБАЊА) ПО КАТЕГОРИЈАМА.....	33
2.5. ОДНОС ОПШТЕ И СПЕЦИЈАЛНЕ ФИЗИЧКЕ ПРИПРЕМЕ ПО УЗРАСНИМ КАТЕГОРИЈАМА.....	35
2.6. ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА	36
2.7. СНАГА.....	36
2.8. СРЕДСТВА И ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ СНАГЕ	37
2.9. СРЕДСТВА И ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ БРЗИНЕ.....	42

2.10. РАД У ПОЛИГОНУ СА РАДНИМ ПОЉЕМ ОД 30м.....	44
2.11. ИЗДРЖЉИВОСТ	46
2.12. ОКРЕТНОСТ	52

3. ПРОГРАМИРАЊЕ И ЦИЉ - РАД С ЛОПТОМ

3.1. РАД СА ЛОПТОМ У МЕСТУ	55
3.2. РАД СА ЛОПТОМ У КРЕТАЊУ	56
3.3. КООРДИНАЦИЈА ПОКРЕТА.....	57
3.4. РАД СА ЛОПТОМ	60
3.5. РАД СА ПАЛИЦАМА.....	61
3.6. ГИПКОСТ.....	61
3.7. РАД СА ЛОПТОМ	64
3.8. РАД СА ВИЈАЧОМ.....	65
3.9. СКОЧНОСТ.....	66
3.10. ПРЕЦИЗНОСТ ПОКРЕТА.....	70

4. ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА

4.1. ПОЈАМ ТЕХНИЧКЕ ПРИПРЕМЕ.....	74
4.2. ПРОГРАМ ОБУКЕ ПО ФАЗАМА	76
4.3. ПРИПРЕМНА ФАЗА ОБУЧАВАЊА (ПОЧЕТНИЦИ)	76
4.4. ТЕХНИКА ГОЛМАНА.....	78

5. ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ

5.1. ПРАВОЛИНИЈСКА ВОЂЕЊА.....	85
5.2. КРИВОЛИНИЈСКА ВОЂЕЊА.....	85

5.3. СПЕЦИФИЧНА ВОЂЕЊА.....	86
5.4. ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ.....	87
5.5. ВАРАЊА (ДРИБЛИНЗИ).....	90
5.6. ОДУЗИМАЊЕ ЛОПТЕ.....	93

6. ТЕХНИКА ГОЛМАНА

7. ФАЗА УТВРЂИВАЊА ЗНАЊА И УСАВРШАВАЊЕ ТЕХНИКЕ (ЈУНИОРСКА КАТЕГОРИЈА)

7.1. УДАРЦИ ПО ЛОПТИ - НОГОМ.....	97
7.2. УДАРЦИ ПО ЛОПТИ ГЛАВОМ.....	100
7.3. УСАВРШАВАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ФУДБАЛСКЕ ИГРЕ.....	101
7.4. ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ	103
7.5. ПРИХВАТАЊЕ ЛОПТЕ.....	104
7.6. ВАРАЊА (ДРИБЛИНЗИ).....	106
7.7. ОДУЗИМАЊЕ ЛОПТЕ.....	108
7.8. ТЕХНИКА ГОЛМАНА.....	108
7.9. ФАЗА ВИШЕГ СТЕПЕНА ЗНАЊА.....	111
7.10. ТАКТИЧКА ПРИПРЕМА ФУДБАЛЕРКИ	111
7.11. ПОЧЕТНИЦИ.....	112
7.12. ПИОНИРСКА КАТЕГОРИЈА.....	112
7.13. ОМЛАДИНСКА КАТЕГОРИЈА.....	113
7.14. МЛАДИ И ПРВИ ТИМ	114
7.15. ТЕОРЕТСКА ПРИПРЕМА.....	115

8. О НАСТАНКУ ЖФК ВОЈВОДИНА И ИНТЕРВЈУ СА ПРЕДСЕДНИЦОМ ЖФК ЦРВЕНА ЗВЕЗДА

8.1. ОСНИВАЊЕ У БЕЧЕЈУ	117
8.2. ЖЕНСКИ ФУДБАЛ СЕ ВРАТИО У НОВИ САД	117
8.3. УЛАЗАК У СПОРТСКО ДРУШТВО ВОЈВОДИНЕ	117
8.4. ЖФК ВОЈВОДИНА – НОВИ САД	118
8.5. СПОРТСКИ ПРИЈАТЕЉИ	119
8.6. ТУРНИРИ	119
8.7. ТРЕНЕРИ	119
8.8. ПРЕДСЕДНИЦИ	120
8.9. РАЗГОВОР СА ПРЕДСЕДНИЦОМ ЖФК ЦРВЕНА ЗВЕЗДА	120

9. ЗАКЉУЧАК

Резиме

Женски фудбал је фудбал за данас. Видели смо популарност такмичења у женском фудбалу у порасту, са УЕФА женском ЕУРО 2017 у Холандији приказујући најбоље из спорта и постајање УЕФА Лиге шампиона за жене незаобилазан спектакл у календару а потом и 2019 чак и током трајања Ковид 19 женски фудбал је наставио да се развија и да се повећава број жена у фудбалу и поред пандемије која влада у целом свету већ две године. Ово је појачано снажном посвећеношћу УЕФА и ФИФА за развој и промоцију женског фудбала у свету, уз успешну посвећену кампању, промоције женског фудбала широм света. Инспиришући младе девојке да повећају учешће и промене перцепције о женама у фудбалу.

Као организација УЕФА и ФИФА у женском фудбалу дали су сопствени фокус креирањем специфичних јединица за женски фудбал који се труди да промовише промене у начину на који управљамо и развијамо спорт и жене у спорту и жене у фудбалу.

УЕФА ће и даље градити на овим позитивним достигнућима како би се припремила за будућност и наставила повећање популарности игре и дати могућности женама у фудбалу. УЕФА је посвећен јачању учешћа, видљивости и ангажовања у игри уопште на свим нивоима, истовремено препознајући способност да женски фудбал позитивно утиче на заједницу и друштво и изван фудбалског терена. Конгрес УЕФА у фебруару 2019. ратификовао је прву стратегију УЕФА, заједно за будућност фудбала 2019–24, план за уједињење и осигурање будућности спорта. Женски фудбал је централни део овог плана, а формирана је и стратегија УЕФА за женски фудбал као и подстратегија и детаљне стратегије УЕФА, посвећена шампионату, иновацијама и убрзању женског фудбала.

Дужност УЕФА-е као управног тела европског фудбала је да оснажи женску игру. УЕФА је уложила значајна финансијска улагања у женски фудбал – покренула иницијативе које уливају наду и чине европски развој женског фудбала.

Рецензенти:

Frank K. Ludolph-UEFA

*Проф. др Радивој Радосав, редовни професор фудбала
Сава Чоќаница, контролор рада фудбалских судија*

Издавач:

Српска Краљевска Академија

Технички уредник:

Жикица Милошевић

Лектор:

Верица Гавриловић

Фотографије уступили:

Спорт.нет и фото Сандић

Штампа:

Индекс, Нови Сад

Тираж:

300

СР – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице Српске, Нови Сад

796.332-055.2(497.11)

ЋУКИЋ, Милка, 1983-

Жене у фудбалу / Милка Ћукић, Тања Радосав, Светлана Билић. - Београд:
Српска краљевска академија, 2022 (Нови Сад: Index copy). - [152] стр. :
илустр.; 25 cm

Тираж: 300.

ISBN 796.332-055.2(497.11)
COBISS.SR-ID 54857481