

PRIPREMA VRHUNSKIH FUDBALERA KROZ INTEGRALNI KONDICIONI TRENING – I

Fudbalska igra, od svog nastanka, pa do danas, težila je da se nadograđuje, usavršava i modifikuje, dostižući vrednosti značajne društvene pojave.

Od propisivanja prvih pravila, počevši od dimenzija terena i gola, do uvođenja prvih sistema, igra se menjala i oblikovala prema sve većim zahtevima iskazanim kroz poboljšanja dinamičkih, tehničkih i fizioloških performansi, u cilju zadovoljenja onih vrednosti koje su prioritetne za omasovljenje i zadovoljenje publike.

Fudbal, kao igra, u osnovi je nadmetanje dve suprotstavljene ekipe od po 11 igrača, gde su, jedna naspram druge, sučeljeni fizički, fiziološki, psihološki i individualno-kreativni kvaliteti pojedinaca.

Vremenom, sport i zabava su uporedo napredovali od analize igre i sastavnih elemenata učinka igre (kondicija, tehnička, taktička i psihička spremnost) do sadašnje koncepcije, koju gotovo svi podržavaju, gde su igra i zabava čvrsto povezane.

Do nedavno, fudbalski trener je radio odvojeno na svim ovim elementima, tehnika se radila odvojeno od kondicionih vežbi, vežbi kontrole i šuta... Što se tiče taktike odvojeno se radio napad od odbrane i što se tiče psihičkog aspekta bila je bitna sama vera igrača u njihov doprinos igri. Međutim u skorije vreme sve je više značajna i fizička pripremljenost igrača tako da se čini kao da treniraju atletičari a ne fudbaleri. Zaboravili su da je fudbal igra sa loptom, da je to kolektivna igra i da zavisi od interakcije među igračima.

U današnje vreme, figura igrača ima svoj značaj ali ne samo zbog fizičke pripremljenosti igrača izolovane od ostalih vrednosti, već i zbog većih kriterijuma i očekivanja trenera i pomoćnika prilikom ostvarivanja zadataka u toku sveobuhvatnog treniranja.

Danas, tradicionalno treniranje sa analitičkim pristupom je zamenjeno jedinstvenim i sveobuhvatnim treningom gde postoji potreba da se igrač stavi u situaciju da reši problem koji mu se nameće u igri i u projekciji igre, koju predlaže trener i na koju treba primeniti i svoje pedagoške metode.

Međutim, dok se za razvoj određenih elemenata, ne samo fizičkog učinka (treninzi bez lopte), koriste već dobro utvrđene metode (neprekidan rad, "fartlek" treninzi, piramidalna metoda, metoda "Cometti" ...), elementi kao što su otpornost, snaga ili brzina teško se mogu primeniti i uvežbavati na treninzima sa loptom, jer postoje odgovarajuće metode koje to podržavaju.

Potrebno je da fudbalski igrači imaju visok nivo fizičkih mogućnosti, da bi se uspešno suočili za fizičkim zahtevima jedne fudbalske utakmice i da bi dozvolili svojim tehničkim veštinama da dođu do izražaja. Stoga, trening fizičkih sposobnosti je važan deo sveukupnog programa treninga.

Zajedničko za sve tipove treninga fizičke sposobnosti u fudbalu je to da bi trebalo sve vežbe izvoditi u zahtevima što sličnijim utakmici. Ovo je jedan od glavnih razloga zašto većina treninga fizičkih sposobnosti treba da se izvodi sa loptom. Prednosti ovakvog tipa treninga su da igrači razvijaju svoje tehničke i taktičke veštine u uslovima sličnim onima na utakmici, i da ovakav vid treninga obično obezbeđuje veću motivaciju igrača u poređenju sa treningom bez lopte

Analiza takmičarske aktivnosti

Najbolji prilaz razradi metodologije treninga je definisanje tipologije napora kojima se igrači podvrgavaju za vreme utakmice. Zbog toga bi trebalo izanalizirati kvantitativnu strukturu njihovih kretanja i tehničko-taktičku strukturu njihovih aktivnosti, kao i da se sagleda realno vreme trajanja utakmice i vreme trajanja akcija i pauza



Lopta van igre (aut, korner, faul...) 25 minuta

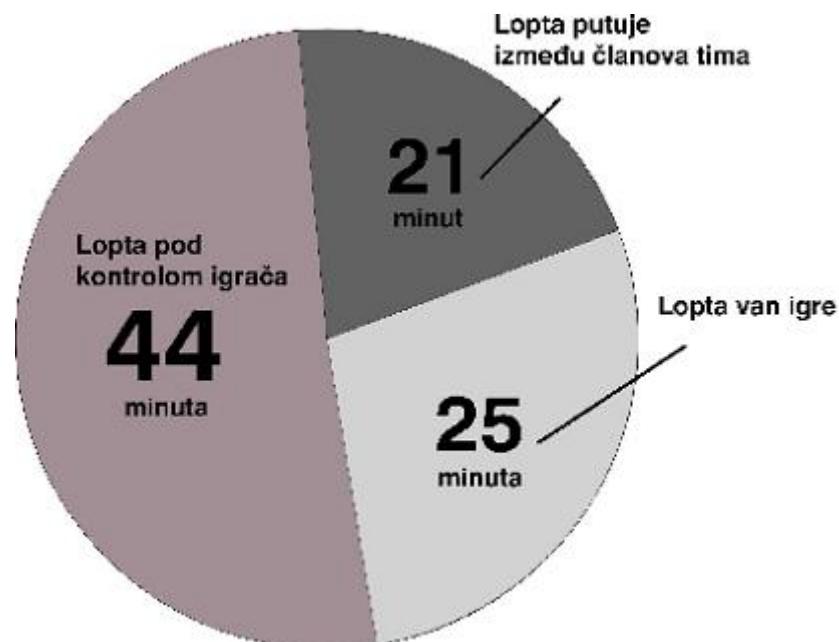
Lopta putuje između članova tima

(po zemlji i po vazduhu) 21 minut

Lopta pod kontrolom igrača 44 minuta

22 igrača na terenu pojedinačno u kontaktu sa loptom 2 minuta

Svaki igrač tokom utakmice bez lopte 88 minuta



Bez obzira što je igrač u dodiru sa loptom samo dva minuta u toku utakmice, sva njegova kretanja su postavke prema lopti



Vreme efektivne igre na utakmici retko nadmašuje 65 minuta. Vreme aktivnog trajanja utakmice ispresecano je pauzama. To je faktički intermitentni rad, kada posle kratkog rada sledi kratka pauza. Registracija frekvencije srčane kontrakcije za vreme utakmice ukazuje na velike oscilacije pulsa sa tendencijom zadržavanja visokih prosečnih vrednosti:

130 o/min ~ 1 minut

130 – 150 o/min ~ 7 minuta

150 – 165 o/min ~ 17 minuta

165 – 170 o/min ~ 41 minut

preko 180 o/min ~ 24 minuta

Iz ovoga sledi da je puls kod igrača za vreme utakmice veći od 165 o/min u vremenskom periodu od skoro 65 minuta, što čini 72% vremena utakmice.

Kretanja igrača koji igraju na različitim pozicijama kao i distance i vrste trčanja koje pojedinci pretrče na utakmici su različita

Na navedenoj tabeli su razna trčanja petorice igrača koji igraju u Engleskoj Premijer ligi u istom timu na različitim pozicijama u timu:

	šetanje	džoging	trčanje	sprint	ukupno
Centralni odbrambeni	4.2 km	2.7 km	0.5 km	0.2 km	8.4 km
Defanzivni vezni	2.4 km	9.4 km	0.6 km	0.1 km	14.3km
Ofanzivni vezni	2.2 km	6.8 km	2.6 km	0.4 km	12.8km
Bočni napadač	2.2km	5.0 km	0.6 km	0.4 km	10.6km
Centralni napadač	4.4 km	2,1 km	1.3 km	0.9 km	9.8km

Šetanje ~ kretanje prema napred, dok je zadnje stopalo na zemlji

Džoging ~ sporo trčanje

Trčanje ~ brzo trčanje sa ciljem, ali ne do otkaza

Sprint ~ trčanje do otkaza

Generalno vezni igrači najviše pretrče na utakmici, stalno su u pokretu (džogiranje 9,4 km) i imaju produžene sprinteve od 30-40 metara.

Ne možemo verovati uvek statističkim podacima, iz razloga što su podaci različiti u pojedinim ligama. Razlog tome je što se u pojedinim

zemljama igraju drugačiji sistemi, koji zahtevaju drugačije kretanje igrača. Ogromne su razlike izmedju Engleske i Holandske ili naše lige

U dole navedenoj tabeli su primeri u Holandskoj i Engleskoj ligi:

	šetanje	džoging	trčanje	sprint	ukupno
Odborbeni Holandija Engleska	3.2 km 2.2 km	2.0 km 4.6 km	1.4 km 0.6 km	1.4 km 0.1km	8.4 km 9.0 km
Vezni Holandija Engleska	2.6 km 2.8km	5.2 km 7.0 km	1.8 km 0.8 km	1.1 km 0.2 km	10.9km 12.1km
Napadači Holandija Engleska	3.4 km 3.5 km	2.0 km 4.0 km	1.6 km 1.2 km	1.8 km 0.4 km	9.8km 10.4km
	Kl.start	skokovi	udarci	dueli	total
Odborbeni Holandija Engleska	9x 19x	15x 25x	24x 41x	34x 56x	82 141
Vezni Holandija Engleska	6x 11x	11x 33x	37x 19x	56x 51x	110 114
Napadači Holandija Engleska	6x 7x	17x 42x	32x 23x	36x 52x	91 134

Ovo je veoma veliki napor koji zahteva angažovanje anaerobnih procesa energetske potrošnje prilikom ponavljanja maksimalnih dejstava na utakmici.

Nivo i stepen adaptacije organizma na napor zavise od karaktera i veličine trenažnog opterećenja. Trenažna opterećenja mogu se sagledavati kao kompleksni nadražaji na organizam fudbalera.

Fiziološki uticaj tih nadražaja zavisi od:

- izbora vežbi
- od intenziteta vežbanja
- od trajanja vežbanja
- od broja ponavljanja vežbi ili serija vežbi
- od trajanja odmora izmedju vežbi ili serija vežbi

Od ovih faktora u velikoj meri zavisi efekat treninga. Promene ovih faktora uticu na konačni uspeh kumulativnog efekta adaptacije. Njihova optimalna sistematizacija, kako tokom pojedinačnih treninga tako i tokom konkretnog perioda treniranja , od bitnog je značaja za stvaranje povoljnih uslova za razvoj onih funkcionalnih sistema organizma koji su neophodni u fudbalu.

Aerobni i anaerobni trening

Na osnovu vrste energetskih procesa koji dominiraju u većem delu vežbanja, svi treninzi mogu da se razvrstaju u dve velike grupe:

- AEROBNI TRENINGI
- ANAEROBNI TRENINGI

Pod terminom aerobni trening podrazumeva se fizičko vežbanje takvog intenziteta (niskog, srednjeg, visokog) pri kojem se energija za mišićni rad stvara hemijskim procesima uz učešće kiseonika.

Vrste aerobnog treninga

- trening oporavka
- aerobni trening niskog intenziteta
- aerobni trening visokog intenziteta

Ciljevi aerobnog treninga:

- poboljšanje kapaciteta specifičnih mišića da koriste kiseonik i oksidišu masti tokom produženog perioda vežbanja
- povećanje kapacitete srčano-sudovnog sistema u prenošenju kiseonika
- povećanje mogućnosti oporavka posle vežbi visokog intenziteta

Praktično, aerobni trening je trening opšte izdržljivosti

PREGLED NIVOA FREKVENCIJE PULSA U AEROBNOM REŽIMU

FREKVENCIJA PULSA(%)		FREKVENCIA O/MIN		
	PROSEK	GLAVNO PODRUČJE	PROSEK	GLAVNO PODRUČJE
TRENING OPORAVKA	65 %	40-80 %	130	80-160
TRENING N.INTENZITETA	80 %	65-90 %	160	130-180
TRENING V.INTENZITETA	90 %	80-100 %	180	160-200

*primer je dat za maksimalni puls

200 o/min

Anaerobni trening podrazumeva fizičko vežbanje takvog intenziteta (submaksimalnog i maksimalnog) pri kojem se energija za mišićnu aktivnost stvara hemijskim procesima bez učešća kiseonika.

Vrste anaerobnog treninga:

- **Trening brzinske izdržljivosti:**

trening razvoja sposobnosti (trening tolerancije laktata)

trening održavanja sposobnosti

- **Trening brzine**

Ciljevi anaerobnog treninga:

- poboljšanje sposobnosti organizma da brzo i neprekidno obezbeđuje energiju i snagu pri intenzivnom radu
- pomeranje anaerobnog praga
- poboljšanje sposobnosti organizma da podnosi visoke koncentracije laktata
- povećanje kiseoničkog duga

- poboljšanje sposobnosti organizma da se oporavi posle napornog rada

MLECNA KISELINA-TRENING IZDRZLJIVOSTI(TOLERISANJE)			
	RAD	ODMOR	PONAVLJANJA
1A	30-120 sec.	Naj duže koliko i vreme rada	Najviše 6
1B	30-120 sec.	AER.rad niskog intenziteta do 3'	Najviše 10

MLECNA KISELINA-TRENING BRZOG STVARANJA ENERGIJE			
	RAD	ODMOR	PONAVLJANJA
2A	20-30 sec.	Min. 5 dužina vremena rada	Najviše 10
2B	20-30 sec.	AER.rad niskog intenziteta min. 5'	Najviše 10

TRENING BRZINE – PRINCIPI		
RAD	ODMOR	INTENZITET(TEMPO)
2-10 sekundi	najmanje 45 sekundi	maksimalan

OPORAVAK:

MAX.OPTEREĆENJA AEROB.~ ANAEROB.

- Brzinska izdržljivost 48 ~ 72 sata
- Brzina (sprint) 24 ~ 48 sati
- Opšta izdržljivost do 24 sata

MAX. OPTEREĆENJA ANAEROB. (brzina,sprint sa loptom)

- Brzina 48 ~ 72 sata
- Brzinska izdržljivost 24 ~ 48 sati
- Opšta aerobna do 12 sati

FIZIČKA PRIPREMA KOD VRHUNSKIH FUDBALERA

Fizička priprema

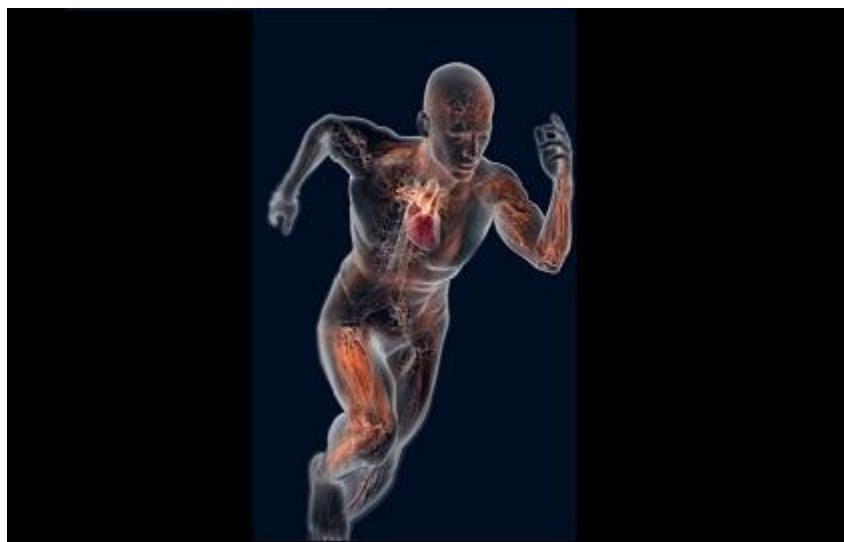
Fizička priprema je sposobnost igrača da izvodi dobro zahteve u svom odabranom sportu. Ta sposobnost uključuje sve elemente kao što su tehnika, taktički pogled i veštine komuniciranja, kao i fizički, psihički i socijalni faktori. Autor će se u svom radu baviti fizičkim faktorom ali uvek u relaciji sa ostalim faktorima koji poboljšavaju fizičku pripremljenost fudbalera.

Korisnost dobre fizičke pripreme

Fizički aspekt je samo jedan od mnogih aspekata u fudbalu. Iz tog razloga je važno ne izdvajati ga iz fudbalskog konteksta i izlagati ga preterano treningu. Fizička priprema je samo sredstvo u postizanju fudbalskih ciljeva. Činjenica je, da kako se poboljšava fizička priprema fudbalera, to utiče pozitivno na sve ostale elemente koji uključuju fudbalsko izvođenje. Što je igrač manje umoran tokom finalnog dela utakmice, to će njegova fizička koordinacija biti bolja kao i svest šta se događa oko njega. To ima direktni uticaj na faktore kao što su brzina akcije i mogućnost prepoznavanja situacija na utakmici. Veoma je važno ne izvoditi izolovane vežbe. Fizička pripremljenost bi trebala da se podiže uz pomoć vežbi koje su povezane sa fudbalskom igrom. To ne moraju biti vežbe sa loptom kao što mnogi ljudi zamišljaju. Vežbe povezane sa fudbalskom igrom znače podizanje fizičke pripreme u fudbalskim situacijama (sa i bez lopte). Tokom utakmice igrač je u posedu lopte ne više od 1-2 min. Ostatak vremena on provodi u izvođenju raznih akcija bez lopte. Fizička pripremljenost mora biti povezana sa fudbalskim ciljevima. Tokom procesa rešavanja raznih fudbalskih problema, u telu igrača se stimulišu različiti fiziološki sistemi.

Kako podizati fizičku pripremu u fudbalu?

U omladinskom i amaterskom fudbalu, treneri imaju limitiran broj treninga svake nedelje u kojima moraju da se izbore sa skupinom raznih elemenata. Prednost vežbanja sa loptom je taj što je povećanja želja i volja igrača tokom tih treninga. Fizička priprema, tehnika i taktika se mogu trenirati simultano. Veoma je važno primenjivati prepokrivači princip da bi postigli što bolju fizičku pripremu. To znači da maksimalno otežamo situaciju u kojoj se igrači nalaze u odnosu na normalne uslove. Igrači moraju da prihvataju vežbe kao izazov. U praksi je prepokrivači princip totalno ili delimično zapostavljen. Ako u praksi ne uspemo na većem delu treninga da primenimo ovaj princip, igrači neće napredovati. «Opasnost» od izvođenja kondicionog treninga sa loptom je što igrači mogu da puste da lopta radi umesto njih. Obično je to cilj igre i treninga, ali ne tokom specifične fizičke pripreme. Ako lopta radi umesto njih, telo nije dovoljno stimulisano i nema prepokrivanja



Doziranje kondicionog treninga sa loptom

Težina vežbi koje su povezane sa fudbalom i takmičarskih vežbi mora se postepeno povećavati ne gubeći izvida fudbalske ciljeve vežbi. Postoji mnogo načina kojima trener kontroliše intenzitet i dužinu fudbalske vežbe. On može stavljati igrače u situacije u kojima su primorani da izvode određena radnje.

Npr. on može:

- davati igračima specifične zadatke
- menjati ili prilagođavati pravila igre
- menjati snagu otpora protivnika (broj protivnika)
- menjati odnos rad: odmor (intervale)
- menjati veličinu igrališta
- menjati broj igrača u timu

Ako trener želi da eksplorise određeni fiziološki sistem tokom vežbi, on ne sme zahtevati od igrača da trče brže ili više. On mora davati takve zadatke u vežbi koji će probuditi određeni fiziološki sistem. To znači da trener mora imati dobro znanje u poslu kojim se bavi i izvesnu dozu kreativnosti. Mora biti upoznat sa generalnim principima kondicione pripreme i sposoban da ih integriše u fudbalski kontekst. Ako je cilj treninga da se poboljša fizička priprema igrača, on mora osigurati da igrači budu fokusirani na prepokrivanje, bez narušavanja njihovog fizičkog limita. Bez prepokrivanja, fizička priprema igrača može biti samo održavana ili se čak može narušiti.

Inenzitet fizičke pripreme

Najveća razlika između metoda fizičke pripreme je njihov intenzitet. Ovo može biti mereno uz pomoć pulsa. Što je veći puls kod igrača on radi većim intenzitetom. Preporučljivo je dozvoliti igračima da sa vremena na vreme proveravaju puls tokom treninga da vide da li postižu traženi intenzitet. To može poslužiti i u cilju provere da li je cilj vežbe postignut. Najbolje vreme za merenje srčanog pulsa je tokom perioda odmora između dva bloka

intenzivnog rada. Puls može biti meren stavljanjem prsta preko arterije na vratu ili na zglobo brojeći otkucaje. Srčani ritam je broj srčanih otkucaja u minuti. Može se meriti brojem otkucaja u 10, 15 i 30 sekundi i pomnožiti se sa 6, 4, 2. Što je brojanje duže to je tačniji rezultat. Na drugoj strani, ritam otkucaja može rapidno da se smanji posle perioda od 30 sekundi, i to može dati pogrešnu sliku o intenzitetu u kom igrač radi. Zbog toga se preporučuje period od 15 sekundi.

Izdržljivost

Izdržljivost igra veoma važnu ulogu u fudbalu. Bez izdržljivosti čak i najboljim igračima bi devedesetominutna utakmica bila dugačka. Igrač sa dobrom izdržljivošću se može brže oporaviti nakon intenzivnog napora.

Izdržljivost je, ipak generalni koncept. Zbog toga je od velike važnosti da identifikujemo precizne forme izdržljivosti koje su potrebne igračima fudbala. To je važno zbog izbora metoda fizičke pripreme. Igračima je potrebna:

- aciklična aerobna izdržljivost
- aciklična anaerobna izdržljivost

Fizička priprema za acikličnu aerobnu izdržljivost

Aciklična aerobna izdržljivost zavisi od respiratornog sistema. Metode fizičke pripreme koje će biti opisane su u cilju poboljšanja svih delova respiratornog sistema. Fizička priprema srca, pluća i krvnih sudova ne sme biti cilj sam po sebi. Treneri treba da izaberu vežbe povezane sa fudbalom, čije će izvođenje nedvosmisleno voditi ka poboljšanju gore pomenutih sistema. Većina vežbi u kojima se trenira tehnika (dribling, trčanje sa loptom, šut) su pogodne za aerobno vežbanje. Pozicione igre su takođe pogodne za trening izdržljivosti, gde je teren za igru relativno veliki. Intenzitet može biti povezan i pravljenjem različitih linija u timu koje se povezuju brzo ili igrama na skraćenom prostoru (3:3...). Koristi se veći broj metoda za treniranje izdržljivosti zato što igrači treba da izvode intenzivno i ekstenzivno vežbanje.

Kontinuirano ekstenzivno vežbanje

Ovaj metod podrazumeva rad od 30-90 minuta u kontinuitetu, bez nagle promene u ritmu. Ovu fazu treninga treba prekidati što je moguće manje, a po mogućnosti ne uopšte. Broj otkucaja srca treba da ostane konstantan, na 140-160 otk./min



CILJ: treniranje aciklične aerobne izdržljivosti, vežbanje tehnike (pas, kontrola lopte, igra na jedan dodir, centaršut), vežbanje taktike (brzina lopte)

METOD: kontinuirano ekstenzivno i intenzivno vežbanje

DOZIRANJE: trajanje: 30-90 minuta; intenzite: 50% (180 otk/min, zavisno od godina); ponavljanja: nijedno; odmor: bez odmora

ORGANIZACIJA: igrač daje pas na kolonu ispred, prima povratni pas i šalje prenosnu loptu na drugu stranu; Igrač koji je primio prenosnu loptu vodi je ka poziciji za centaršut, centrira golmanu koji je hvata i odmah mu je prosleđuje; isti igrač pošto je loptu prihvatio vodi je na početnu kolonu; nakon toga se igrači pomeraju za pojedno mesto

NADOGRADNJA: uključiti napadača i odbrambenog igrača

Kontinuirano intenzivno vežbanje

Igranje fudbala zahteva kontinuirano ali raznoliko naprezanje. Ponavljaju se momenti maksimalnog napora. Kontinuirano intenzivno vežbanje bi stoga trebalo da bude obavezan deo fizičke pripreme fudbalera. To je mešavina vremenskog trajanja i intenziteta vežbanja. Vežba je relativno dugačka (30-40 minuta), ali je podeljena u blokove od 6-8 minuta. Intenzivne vežbe mogu biti izvođene u blokovima zato što pauze između blokova dozvoljavaju igračima dovoljno vremena za odmor. Oni stoga neće biti ekstremno umorni



Grafički prikaz vežbe za treniranje aciklične aerobne izdržljivosti

CILJ: treniranje aciklične aerobne izdržljivosti, vežbanje tehnike (pas, kontrola lopte, igra na jedan dodir); vežbanje taktike (pas u napred, brz prelaz iz faze odbrane u fazu napada i obratno)

METOD: kontinuirano intenzivno vežbanje

DOZIRANJE: trajanje: 30-40 minuta; intenzite: 160-180 otk/min; ponavljanja: 5; odmor: 5 minuta između ponavljanja

ORGANIZACIJA: 2:2 sa 4 pomoćna igrača; plavi igrači igraju sa plavim džokerima i obratno, crveni sa crvenima; postizanje poena: kada džoker odigra pas na trećeg igrača

NADOGRADNJA: bez pravila, 2 dodira, 1 dodir (i na martinelama)

Ekstenzivno intervalno vežbanje

Naglasak tokom ovog vida vežbanja je na intenzitetu. Pauze su veoma važan aspekt ovog metoda. One su poznate i kao «nagradne» pauze



Grafički prikaz vežbe za treniranje aciklične aerobne izdržljivosti

CILJ: vežbanje aciklične aerobne izdržljivosti; vežbanje tehnike (dribling, promena pravca, brzina akcije)

METOD: ekstenzivno intervalno vežbanje

DOZIRANJE: trajanje: 30-60 sekundi; intenzitet: 170-180 otk/min; ponavljanja max 8 po seriji, serija 2-5; odmor: 45-90 sekundi između ponavljanja, 4-6 minuta između serija

ORGANIZACIJA: crveni igrači vode loptu od čunja do čunja po jednoj putanji, a plavi pokušavaju da im loptu oduzmu, kod čunja isključivo

NADOGRADNJA: povećanje rastojanja između čunjeva

Fartlek trening

To je kombinacija kontinuiranog ekstenzivnog i ekstenzivnog intervalnog treninga. Intenzivan napor tokom kontinuiranog ekstenzivnog nivoa se kombinuje sa kratkim periodima intenzivnog rada (ne uključuje se mlečna kiselina). Ova kombinacija vežbanja se najbolje može koristiti kroz kružni trening.

metod treninga:

- trajanje: 2-3 bloka od 10-15 minuta
- intenzitet: 180 otk./min. (zavisno od godina starosti)
- ponavljanje: nijedno
- odmor: bez odmora

Efekti vežbanja

- Bolje snabdevanje aktivnih mišića krvlju kroz povećanje broja krvnih sudova u i oko mišića. Prečnik krvnih sudova se povećava. To znači da više hranljivih supstanci i kiseonika može biti distribuirano i takođe znači da ugljen-dioksid, toplota i mlečna kiselina mogu biti odstranjeni
- Bolje disanje zato što respiratori mišiće postaju deblji i jači
- Povećava rezerve glikogena. Mišići mogu da skladište više ugljenih hidrata
- Bolji kapacitet za sagorevanje masti, tako da se rezerve glikogena ne koriste često
- Povećava debljinu zidova srca, pogotovu zid leve komore i količina krvi (a tako i kiseonika) se upumpava po otkucaju srca

Kontinuirano ekstenzivno i intenzivno vežbanje obično pogađa efekte vežbanja 1,2,3 i 4. Odmor je veoma važan element ekstenzivnog intervalnog treninga. Broj otkučaja se rapidno smanjuje tokom pauze, ali velika količina krvi nastavlja da teče u srce. Ista količina krvi mora ići oko tela sa manje otkučaja. Srce stoga mora raditi jače.

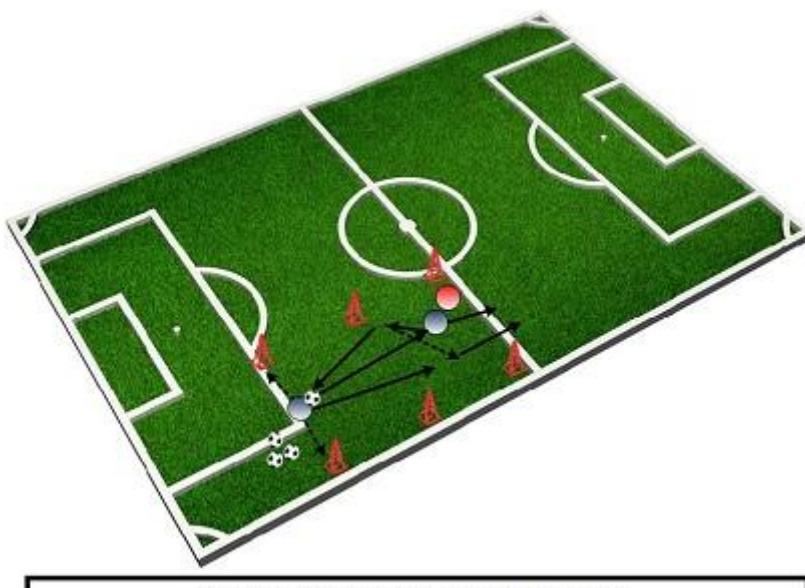
Količina krvi koja ulazi se povećava po otkucaju. Po otkucaju i otkucaji postaju snažniji. Ako se ovaj metod primenjuje pravilno, srčani mišići postaju veći i deblji. Srce dobija snažan stimulans tokom pauze, koje se još zovu «nagradne pauze». Fartlek trening može biti korišćen da se postignu pravi efekti nabrojanih 5 metoda vežbanja.

Fizička priprema za acikličnu anaerobnu izdržljivost

Ako intenzivan napor traje više od 10 sekundi, telo kao izvor koristi sistem aciklične anaerobne izdržljivosti. Sistem mlečne kiseline tada postaje aktivan. Ovaj vid proizvodnje energije karakteriše stvaranje mlečne kiseline. Štetni produkti imaju negativan efekat na igračevu mogućnost izvođenja, zato što ometa sve vrste telesnih procesa. Anaerobni «periodi se događaju tokom utakmice» kada bekovi trče 40-50 m i onda u sprintu moraju da se vrate zato što je njihov tim izgubio loptu, ili kada tim pritiska protivnika, ili napadači moraju da zadrže loptu dok su pod pritiskom protivnika. Obično ovi periodi ne traju duže od 30 sekundi. Tokom treninga igrači nebi trebalo da se iscrpljuju na period duži od 2, 3 minuta, što će rezultirati pojavljivanju razumne količine mlečne kiseline. Postoje dva odgovarajuća metoda treninga aciklične anaerobne izdržljivosti. To su blok trening i intenzivni intervalni trening.

Blok trening

Intenzivan rad mora biti izvršen tokom 15 sekundi u blok treningu. Ovo kompletno iscrpljuje fosfatni sistem



CILJ: vežbanje aciklične anaerobne izdržljivosti; vežbanje snage u duelu; vežbanje tehnikе (kontrola lopte uz otpor protivnika); vežbanje taktike (vežbanje tajminga za prijem povratne lopte)

METOD: blok trening

DOZIRANJE: trajanje: 15 sekundi; intenzitet: 100%; ponavljanja 4-8 po seriji, serija 2-4; odmor: 15-30 sekundi između ponavljanja, 4-6 minuta između serija

ORGANIZACIJA: server šalje loptu igraču u drugom polju koji je pod pritiskom prihvata; jedna mogućnost je da se odmah okreće i reši situaciju 1:1 sa protivnikom ili odigra dupli-pas s aserverom; trener određuje početak i kraj vežbe nakon 15 sekundi; stalno treba ubacivati nove lopte i menjati uloge igračima

NADOGRADNJA: povećavanje ili smanjivanje prostora za igru; start iz auta; gol sa golmanom

Intenzivni intervalni trening

Ovo je generalno trening «zakiseljavanja», zato što igrači moraju da daju sve od sebe u periodu od 45-60 sekundi i pojavljuje se mlečna kiselina u mišićima. Iako se retko događa na utakmicama, ovo je fiziološki korisno

vežbanje. Igrači se uče kako je biti propušten kroz «mlin». Vežbe zakiseljavanja ne bi smeće da traju duže od 60 sekundi. Prekomerna koncentracija mlečne kiseline škodi mišićima i daleko je od situacija sa kojima se igrači susreću tokom utakmice



Grafički prikaz vežbe za treniranje aciklične anaerobne izdržljivosti

CILJ: vežbanje aciklične anaerobne izdržljivosti; vežbanje snage u duelu; vežbanje tehnike (kontrola lopte i brzina akcije); vežbanje taktike (pritisak na napadače i saradnja defanzivaca)

METOD: intervalni trening brzine

DOZIRANJE: trajanje: 45-60 sekundi; intenzitet: 90-100%; ponavljanja 6-8 po seriji; odmor: 4-5 minuta

ORGANIZACIJA: dva srvera odigravaju dugu loptu na napadače; posle se stvara situacija 3:3 u kojoj napadači postižu pogodak na veliki gol sa golmanom, a defanzivci na jedan od dva mala goal; promena uloga posle 45-60 sekundi, napadači postaju defanzivci, defanzivci postaju neutralni, a neutralni postaju napadači

Efekti vežbanja

Fizička priprema kroz anaerobnu izdržljivost ima dva efekta vežbanja. Tokom blok treninga fosfatni sistem se kompletno iscrpljuje. To deluje kao podsticaj, uzrokujući povećanje kapaciteta fosfatnog sistema tako da se sistem mlečne kiseline ne uključuje prerano. Momenat kada se sistem mlečne kiseline uključuje se odlaže i više intenzivnog rada može biti izvedeno bez njega. Intenzivni intervalni trening brzo uključuje sistem mlečne kiseline, što naglo generiše velike količine mlečne kiseline. Kao posledica ovog metoda treniranja, telo traži veći otpor prema mlečnoj kiselinji (tolerancija mlečne kiseline). Ometanje svih izvora energetskih procesa postaje manji. Sistem mlečne kiseline takođe postaje «jači» i može proizvesti više energije po jedinici vremena. Kada je mlečna kiselina formirana, ona mora proizvesti što više energije kao kompenzaciju za štetna dejstva. Igrači traže više «snage» tokom dugih perioda intenzivnog rada, npr. Kada pritiskaju protivnika. Tokom intenzivnog intervalnog treninga veoma je važno da svako ponavljanje može biti izvedeno na maksimalnom intenzitetu. Oporavak je stoga od velike važnosti. Nivo mlečne kiseline u krvi i mišićima mora da padne na odgovarajući nivo pre sledećeg ponavljanja. Aktivni odmor između ponavljanja je važan, zato što ubrzava oporavak. Nemoguće je međutim da se igrači totalno oporave između ponavljanja. Za to bi bilo neophodno više od 15 minuta odmora.

Brzina

Reakciona brzina i startna brzina

U fudbalu igrač često mora da pravi izbor između brojnih mogućih reakcija na datu situaciju na utakmici. Treniranje reakcije vežba centralni nervni sistem da reaguje brzo na plan akcije i deluje. Veliki broj vežbi osigurava da plan akcije postepeno postane gotovo automatski. Igrač stoga može reagovati brže (brzina reakcije). Igrači moraju da reaguju brzo kao rezultat promena koje se događaju na terenu, a ne recimo na signal trenera. Kod startne brzine igrač mora da trenira daleko više od startne snage u prvih nekoliko koraka. Igrači fudbala moraju da nauče kada da počnu sa sprintom. U principu se sprint ne događa samostalno, nego je praćen obično nekom fudbalskom akcijom. Igrač može npr. da primi pas i onda šutira na gol. To zahteva povezivanje elemenata i to se treba trenirati u fudbalskom kontekstu.



Grafički prikaz vežbe za treniranje reakcione i startne brzine

CILJ: vežbanje reakcione i startne brzine; vežbanje snage u duelu; vežbanje tehnike (demarkacija, pas i završnica);

METOD: reakciona i startna brzina

DOZIRANJE: trajanje: 1-2 sekunde; intenzitet: 100% iz stajaćeg starta; ponavljanja 8-10 po seriji; serija 2-4; odmor: 30 sekundi između ponavljanja; 4-6 minuta između serija;

ORGANIZACIJA: trener odigrava dupli pas sa napadačem koga prati odbrambeni igrač, posle čega napadač ide u završnicu, a defanzivac pokušava to da spreči; napadač dobija poen kada postigne gol, a defanzivac kada oduzme loptu

Akceleracija (ubrzanje)

Dobro ubrzanje kod igrača zavisi od frekvencije koraka. Zato je veoma važno da centralni nervni sistem naučimo da kontroliše frekvenciju koraka. Igrači obično nisu u mogućnosti da ubrzavaju bez nekog otpora. Tokom sprinta igrač stalno mora da predviđa šta će se dogoditi dok se situacija u igri menja. Lopta može promeniti pravac (motorna agilnost) ili protivnik može krenuti u sprint sa njim i pružati otpor (diferencijacija sposobnosti i balansa). I u ovim situacijama je važno raditi na brzini što je moguće više. Igrač ne bi trbao da trči zatvorenih očiju jer je potrebno da vidi šta se događa oko njega (orientacija). Ovo su sve dobri razlozi da se ubrzanje ne trenira odvojeno već u fežbama koje su povezane sa fudbalom.



Grafički prikaz vežbe za treniranje ubrzanja sa i bez lopte

CILJ: vežbanje ubrzanja sa i bez lopte; vežbanje snage u duelu; vežbanje tehnikе (pas i završnica);

METOD: ubrzanje

DOZIRANJE: trajanje: 2-6 sekundi; intenzitet: 100% iz lećeg starta; ponavljanja 6 po seriji; serija 1-2; odmor: 2-6 minuta između ponavljanja; 4-6 minuta između serija;

ORGANIZACIJA: plavi igrač odigrava pas na trenera, obilazi prepreku i prima pas od trenera i ide u završnicu dok crveni pokušava da ga stigne i oduzme mu loptu; napadač dobija poen kada postigne gol, a defanzivac kada oduzme loptu

Izdržljivost u brzini

Izdržljivost u brzini omogućava igraču da održi sprint na visokom nivou što je duže moguće. Povremeno igrač mora da sprinta 60-70 metara. Npr. vezni igrač mora brzo da pomogne napadačima tokom kontra napada, a onda mora brzo da se vrati u odbranu jer napad nije uspeo. Pravac i trajanje ovog sprinta zavisi od različitog broja faktora koji se događaju na utakmici. Zato vežbanje ovog segmenta treba primenjivati u situacijama koje su slične utakmici.



Grafički prikaz vežbe za treniranje izdržljivosti u brzini

CILJ: izdržljivost u brzini; vežbanje snage u duelu; vežbanje tehnike (demarkacija, pas, centaršut i završnica);

METOD: izdržljivost u brzini;

DOZIRANJE: trajanje: 6-10 sekundi; intenzitet: 100%; ponavljanja 4-6 po seriji; serija 1-2; odmor: 2-4 minuta između ponavljanja; 6 minuta između serija;

ORGANIZACIJA: plavi igrač odigrava dupli pas sa napadačem i pokušava da pošalje centaršut na drugog napadača, crveni igrač pokušava da ga u tome spreči; naizmenično radi leva i desna strana

Sposobnost ponavljanja kratkih sprinteva

Kao što je ranije pomenuto, sprint je obično praćen sa nekom fudbalskom akcijom. Zato bi se sposobnost ponavljanja kratkih sprinteva trebala vežbati u ovom smislu.



Grafički prikaz vežbe za treniranje ponavljajućih kratkih sprinteva

CILJ: vežbanje ponavljajućih kratkih sprinteva; vežbanje tehnike (demarkacija i pas);

METOD: ponavljanje kratkih sprinteva;

DOZIRANJE: trajanje: 1-2 sekunde; intenzitet: 100% iz stajaćeg starta; ponavljanja 6-10 po seriji; serija 2-4; odmor: 10 sekundi između ponavljanja; 4-6 minuta između serija;

ORGANIZACIJA: igrači su u parovima i svaki par ima loptu; plavi igrač je na obodu kruga i šalje loptu svom paru u centar kruga koji je stiže u sprintu, vraća je nazad i sprinta van kruga; nakon 6-10 ponavljanja igrači menjaju uloge;

NADOGRADNJA: lopta ubaćena rukom mora da se vrati glavom sa ili bez skoka; igrač koji je unutar kruga može da traži loptu od bilo kog igrača na obodu

Periodizacija

Mnoštvo metoda kondicione pripreme i vežbi je opisan u ranijem tekstu međutim pitanje je kada koju metodu i vežbu treba primenjivati? Drugim rečima, na koje aspekte trener treba da se fokusira tokom specifičnih perioda u sezoni? Pravilna raspodela trenažnih opterećenja u pravim vremenskim intervalima je najteži deo nauke o treniranju fudbalera. Zavisno od udela koji imaju u sportu, bazične motorne sposobnosti moraju biti trenirane u pravilnim intervalima. U fudbalu, tehnika i takтика moraju imati centralno mesto. Pre nego što napravimo plan fizičke pripreme, broj ciljeva mora biti definisan na kratke, srednje i duge staze. To mora biti učinjeno na bazi informacija po početnoj spremnosti igrača i tima, dostupnom vremenu i dostupnim kapacitetima.

Plan fizičke pripreme

Svaki trener mora imati jasan plan fizičke pripreme u glavi. Takav plan se sastoji od više ciklusa.

Makrociklus

Makro ciklus je povezan sa dugoročnim ciljevima. Krajnji cilj se postavlja za period od nekoliko godina. To može da se ogleda u traženju određenog stila igre ili poboljšavanju elemenata tehnike i taklike.

Mezociklus

To je recimo jedna fudbalska sezona, koja se sastoji od više perioda:

- priprema za prvi deo sezone
- prvi deo sezona
- zimska pauza/odmor
- priprema za drugi deo sezone
- drugi deo sezone
- letnja pauza/odmor

U ovom okviru, pravilno planiranje i periodizacija mora obezbititi da igrači budu spremni u pravo vreme, tako da mogu da daju sve od sebe u dolazećim utakmicama. Sve utakmice koje će biti odigrane moraju biti uvrštene u spisak. Prvenstvene, prijateljske, međunarodne i kup utakmice određuju ritam rada. Broj kao i obim i intenzitet treninga zavise od broja utakmica.

Mikrociklus

Svaki period mezo ciklusa se sastoji od određenog broja nedelja i oni se nazivaju mikro ciklusi. U takvom ciklusu treninzi se prenose jedan na drugi. Sledeći počinje tamo gde se prethodni završio.

Dnevno planiranje

Profesionalni igrači fudbala treniraju gotovo svakodnevno. Prirodno je da sadržaj treninga zavisi od perioda sezone ali takođe zavisi i od fizičke spreme svakog igrača. Nekim igračima treba dati odmor, dok drugi trebaju jači trening. Trener mora kontrolisati igrače pažljivo, tako da bude u svakom trenutku svestan njihovih individualnih potreba.

Obim i intenzitet treninga

Već je istaknuto da su obim i intenzitet u principu u suprotnosti. Ako je intenzitet treninga visok, obim je obično manji. Ukoliko je obim veliki, intenzitet mora biti nizak da bi se sprečio umor. Kako se približava utakmica, obim

mora biti manji a naglasak mora biti na intenzitetu. U periodu kada preostane nekoliko utakmica, intenzitet može biti ponovo povećan. Tokom pripremnog perioda, treneri pokušavaju da dovedu svoje igrače u vrhunsku formu za start prvog dela sezone. Iako su treninzi pravilno dozirani, vrhunska forma može da se održava oko 8 nedelja. Zato što nema puno prilika za obimne treninge, igračeva izdržljivost počinje da opada. Tokom drugog dela prve polovine sezone stoga, više obimnih a manje intenzivnih treninga treba da bude izvedeno. Malo pre zimske pauze, obim treninga mora da se smanji a intenzitet da se poveća. Isto važi i za drugi deo sezone.

Opšta i specifična fizička priprema

Fizička priprema treba da bude specifičnija što je moguće više. Svrha opšte fizičke pripreme je da igračevu bazičnu pripremu dovede na određeni nivo i održava ga na tom nivou, npr. tokom letnje i zimske pauze kada igrači ne treniraju sa svojim klubovima. Čim počnu pripreme za prvi ili drugi deo sezone trener što pre treba da počne sa radom na specifičnoj fizičkoj pripremi.

Fizička priprema izdržljivosti po pozicijama

Trčanje koje igrači izvode tokom utakmice je različito po pozicijama. Igrači sredine terena pokrivaju najveće distance tokom utakmice. Razlika je uglavnom vidljiva u laganom trčanju. Napadači i defanzivci mogu ponekad da šetaju ili čak da stoje ali vezni igrači su gotovo uvek u pokretu i oni to rade u laganom trčanju. Ponekad igrači sredine terena u laganom trčanju pređu više od distance koju defanzivci pretrče za celu utakmicu. Tokom utakmice aciklična aerobna izdržljivost veznih igrača je stavljen na test mnogo više nego kod ostalih igrača. Najbolji način da se napravi takva razlika tokom treninga je korišćenje igara na skraćenom prostoru sa šest ili više igrača gde su pravila modifikovana tako da akcenat bude na izdržljivosti veznih igrača. Gol se može računati ako su svi vezni igrači došli u završnicu sa napadačima ili se gol može računati duplo ako je jedan od veznih igrača odbrambene ekipe ostao na protivničkoj polovini i nije stiga da odbrani svoj gol. Ovakva promena pravila igre tera vezne igrače da kontinuirano trče nazad i napred između napada i odbrane, baš kao što rade na utakmici.



Komentar fizičke pripreme sa loptom

Cilj celog rada je da trenerima pruži ideju kako igrače mogu fizički da pripreme kroz vežbe koje su približne događanjima na utakmici. Postoje međutim neke mane koje su povezane sa ovakvim tipom treniranja. Kada igrač dostigne određenu fizičku pripremu uz pomoć vežbi koje su povezane sa fudbalom, uvek postoji određeni fudbalski cilj. Pre nego što ovaj cilj bude postignut, mora da postoji jedan određeni nivo fudbalske sposobnosti. Ako toga nema, igrači neće biti u mogućnosti da zaustave loptu pre nego što napuste igralište ili će predati pogrešan pas ili neće biti u mogućnosti da je kontrolišu. Kao rezultat toga igra će biti prekidana i fizički cilj neće biti postignut. Biće gotovo nemoguće da usmerite igrača na prepokrivanje. Ovaj problem se javlja na nižim nivoima igre u amaterskom fudbalu. Treneri tih ekipa moraju to uzeti u obzir. Mogu da prilagode vežbe tako što će povećati igralište ili će smaniti nivo prepreka. Daće igračima više prostora i vremena, i oni će stoga imati više šanse za postizanje fudbalskih ciljeva. Nivo prepreka (težina vežbe) može se podizati vremenom i igrači mogu da pokušaju da ostvare fizički cilj.

Fizička priprema kroz utakmice

Fizička priprema se može podizati kroz utakmice, kao i kroz treninga. Npr. ako je protivnik slab, može se zahtevati od ekipe da primeni taktiku presinga tokom cele utakmice. Igrači stoga rade jače nego što to sama utakmica nalaže. Ako je protivnik jači i tim treba da čeka priliku za kontranapad, trener može tražiti od igrača da istrče brzo nakon što je lopta odigrana ka centralnom napadaču, tako da linije tima ostanu blizu jedna drugoj.

PRESING IGRA

Presing igra je situacija u kojoj svi igrači tima, postavljajući se blizu protivnika, aktivno učestvuju u oduzimanju lopte protivniku brzim napadanjem protivničkog igrača i udvajanjem protivničkog igrača sa loptom

Nemačka je bila najbolji predstavnik, kasnije je došlo do pojave kvalitetnih pojedinaca

Kao posledica toga ponovo je krenula da se igra zona (na preuzimanje) i ona je bila dovoljna, igrači su oslobođeni, nije se obraćala pažnja na rasporede, igrače, kvalitet

Došlo je do presinga na loptu!

Osnov za pravljenje presinga je fizička priprema



ZAKONITOSTI I PRINCIPI PRESINGA (INDIVIDUALNO)

Prvo moramo ovladati tehničkim elementima oduzimanja lopte – individualno

- predviđanjem – iskakanjem ispred protivnika ili presecanjem lopte
- u trenutku prijema lopte biti blizu protivnika, kako bi bili spremni da startujemo na loptu
- u slučaju lošeg prijema biti spreman da osvojiš ili odbiješ loptu
- kad zakasnimo na prve tri varijante, dovodimo sebe u situaciju da protivnik ovlađa loptom, onda svojim stavom (*bekovsim plesom*) čekamo momenat za izlazak na loptu ili ulazak u duel
- posle svih navedenih mogućnosti ostaje poslednja – remplovanje i klizeci start (*da se odbije ili zadrži lopta*).

ZAKONITOSTI I PRINCIPI PRESINGA (GRUPNO)

- oduzimanje lopte u parovima – vertikalno, horizontalno i dijagonalno (*sa usvojenim agresivnim napadom na loptu i ništa manje agresivnom korekcijom drugog igrača*)
- oduzimanje lopte u trojkama – to je već način presinga na loptu i prostor koja se obukom usavršava
- oduzimanje lopte u četvorkama – ovo je priprema za kompletan presing na loptu i prostor gde dovodimo igrače u situacije da na pravilnom rastojanju po širini i dubini kontrolišu prostor predviđanjem mogućnosti dolaska lopte.

ZAKONITOSTI I PRINCIPI (KOLEKTIVNI - CELOG TIMA)

- mora se igrati u plitkoj formaciji (to takođe podrazumeva i usku formaciju). znači, obe ekipe moraju da budu u prostoru 30-40 metara. To se vežba na treningu a podrazumeva takvu postavku i na utakmici
- zajedničko istovremeno kretanje – ako jedan igrač kreće a ostali ga ne prate – gotovo je, ako svi kreću a stoji onaj koji je izgubio loptu,takođe je gotovo. Posebno danas kad ima igrača koji imaju pasove po 50 -70 metara, kretanje mora biti zajedničko, istovremeno po svim linijama. To je onda tim koji brzo reaguje i loptu brzo vraća u svoj posed
- faza preformacije kod izgubljene lopte, ako izgubite loptu prilikom napada, stanete na tren i posle delića sekunde se trgnete i krenete nazad, to je vec kasno . Igrači koji oduzmu loptu sada su vešti brzi i odmah kreću u napad. Zato je preformacija iz stanja napada u odbranu veoma bitna. Takođe je bitna uloga susednih igrača u trenutku gubljenja lopte, koliko brzo reaguju, i da li deluju zajednički. Preformacija se dugo radi i mukotrpno vežba sve do konačnog usvajanja igrača celog tima. Preformacija je takođe bitna kod prekida, jer iz njega počinje presing do osvajanja lopte
- **čitanje namere protivnika**
 - 1.možete zahtevati sve predhodno, ali ako nema čitanja namere protivnika (*koji menja pravac kretanja lopte u odnosu na igrače*) – onda odlazite u prazno.
 - 2.procentualno se najviše lopti oduzme čitanjem igre. da ne pričamo o igračima koji čitaju igru i na trećeg igrača.
 - 3.udvajanjem protivnika
- kretanje za izgubljenom loptom – u trenutku kad igrač odigra pas i pogreši treba mu stvarati naviku da nastavi da trči kako bi je oduzeo uz pomoć svojih saigrača – zato što smo rekli da igramo u plitkoj formaciji i što većina trenera igra presing u svom polju kako bi ostavili što manji prostor iza leđa defanzivaca, tako da je malo ofsjajd zamki kao i čitanja igre golmana
- povratna trka za loptom – zato što više lopti oduzimaju igrači koji su u povratnom trku nego oni koji su direktno na igraču. dobar primer je čelsi, gde ofanzivni igrači (*daf, drogba, roben, gudjonsen*) imaju sjajnu povratnu trku koja je suvo zlato presinga
- u kolektivnoj igri celog tima zadaci i obaveze svakog igrača (*ustaljenim sistemom presinga kao sa svakom ekipom. Kanalisanjem igre na određenog igrača*)
- ofsjajd - kao prinudno rešenje a ne kao način igre, gde uigranošću zadnje linije i njihovom zajedničkom reakcijom na povratne pasove, brzim izlaskom na loptu
- igra golmana – čuvanje leđa zadnjoj liniji kod visokog presinga – libero tima, kao i degažmani od 80 metara
- Sinhrozivane aktivnosti celog tima

Presing dovodi do efikasnosti!

Statistika pokazuje da su efikasniji kraci napadi !

Ako se povlačite duboko u svoju zonu i oduzmete loptu, puno vam treba da dođete do završnice a da pritom prođete mnoge prepreke do gola – to je automatski dug napad. Kada se lopta oduzme sto je moguće bliže protivničkom golu, onda je i napad vremenski kraći a odmah ste u šansi za postizanje gola

Zato se presing vrši što je moguće dalje od svog gola, ili gde se lopta izgubi.

Presing se igra i zato što danas ima mnogo dobrih pojedinaca koje ne možete čuvati vise “flasterima” takve igrače čuva grupa igrača koja ga napada sa svih strana



PRESING NA DEFANZIVCE

- uglavnom su to igrači koji se ne odlikuju organizacionom igrom već im je prvi zadatak defanziva
- veliki klubovi imaju igrače koji znaju da igraju i veoma su bitni u organizaciji igre (pujol, markez, nesto)
- poenta je da ni najslabijeg igrača ne smeš da ostaviš slobodnog jer i on može daleko da izbjije loptu i napravi kontranapad.
- to su razlozi koji su doveli do presinga jer je on najbolje rešenje, posebno u fazi odbrane

ZONE PRESINGA

- **PRESING U ZONI NAPADA**
(zadnja linija 45 – 50 m)
- **PRESING U MANEVARSKOJ ZONI**
(zadnja linija 30 – 35 m)
- **PRESING U ZONI ODBRANE**
(zadnja linija 20 – 25 m)

PREDNOSTI PRESINGA

- odličan ulazak igrača u utakmicu
- dizanje samopouzdanja i psihološke superiornosti prema protivniku koji nema rešenja
- ne moramo menjati taktiku u odnosu na protivnika
- možemo ga primeniti protiv svih formacija
- tim dobija na racionalnosti jer je svršishodnije zajedničkim kretanjem trčati kraće deonice
- svi brži i kraći putevi bice zatvoreni
- presingom i aut-linija postaje saveznik
- iz presinga dolazimo do velikog broja lopti, a samim tim i broja napada
- što duže radimo presing igrači stiču poverenje – postaju tim – kolektivni duh
- obezbeđujemo efikasan i kraći napad, sa malim brojem igrača smo u završnici
- mi smo ti koji namećemo i kontrolišemo ritam igre

NEGATIVNE STRANE PRESINGA

- prazan prostor (plitko i usko) iza leđa i po bokovima
- ekipe koje preskaču igru

ORGANIZACIJA TRENINGA

Iznošenje lopte 4:3, 5:4, 5:5

Igra se na pola terena, na širini od 16m ili širini celog terena.

Zadatak odbrambenih igrača da pasom iznesu loptu do centra ili do golova, zadatak ofanzivnih igrača da oduzmu loptu odbrambenim igračima pomoću presinga



Iznošenje lopte 4:3, 5:4, 5:5. igra se na pola terena, na širini od 16m ili širini celog terena

Igra 10x10 u prostoru 40 X 60 m

Cilj igre je da se napravi što vise pasa, što je vise moguće ukradenih lopti. Posle osmog pasa, ekipa koja uzima loptu stupa u pressing



Igra 10x10 U prostoru 40 X 60 m

SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI NAPADA

Odborbeni igrači pokušavaju kroz pas da iznesu loptu preko centra, dok protivnička ekipa presingom ne dozvoljava iznošenje lopte



SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI NAPADA

SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI MANEVRA

Igrači ekipe sa loptom pokušavaju kroz pas da dođu do linije 16 m ili do gola, dok ekipa koja se brani po principima presinga ne dozvoljava da protivnička ekipa pređe tu liniju ili postigne gol



SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI MANEVRA

SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI ODBRANE

Ekipa koja poseduje loptu treba da uputi šut ili postigne gol, a ekipa koja se brani po principima presinga ne dozvoljava izvođenje te radnje.

Kao nastavak vežbe, ekipa koja je oduzela loptu mora da pređe centar, a ekipa koja je izgubila loptu da je spreči u tome



SITUACIJA IZ PRESINGA U ZONI ODBRANE

PRESING NA AUT PROTIVNIKA

Ekipa koja izvodi aut, ima zadatak da pređe liniju centra dok ekipa koja se brani maksimalnom agresijom pokušava da preseče ili oduzme loptu.

Kao nastavak vežbe, može da bude završetak akcije ekipe koja je oduzela loptu – i presing ekipe koja je izgubila



PRESING NA AUT PROTIVNIKA

FIZIČKA PRIPREMA U RADU SA LOPTOM

Fudbalska utakmica se sastoji od ponavljanja kratkih napora visokog intenziteta, između kojih postoje periodi trčanja u srednjem i niskom intenzitetu, hodanja i stajanja. Iako su periodi rada u visokom intenzitetu kratki, oni su presudni za dolazak u posed lopte, postizanja gola i konačne pobjede kao krajnjeg cilja

Na količinu trčanja u visokom ritmu mogu uticati faktori kao što su motivacija i taktika, ali se smatra da je osnovni faktor zbog koga neki igrači mogu da vrše rad u visokom ritmu njihovi kapaciteti **specifične fudbalske izdržljivosti**



Izdržljivost je sposobnost pojedinih delova organizma ili organizma u celini da obavlja fizičku aktivnost tokom što dužeg vremenskog perioda – bez smanjenja efikasnosti rada. Izdržljivost je sposobnost organizma da se suprotstavi zamoru. U fudbalu, izdržljivost označava sposobnost fudbalera da izvodi složene motoričke akcije u visokom tempu tokom cele utakmice

Senzitivna faza :aerobna izdržljivost – posle 12. godine, anaerobna izdržljivost – posle 14. godine

Mehanizam izdržljivosti: smešten je u mišićnoj ćeliji – energetski sistemi

Vrste izdržljivosti:

a) prema mestu i obimu ispoljavanja:

1. lokalna
2. opšta

b) prema specifičnosti:

1. opšta
2. specijalna:

- brzinska izdržljivost,
- izdržljivost u snazi,
- brzinsko-snažna izdržljivost,
- skočna izdržljivost

c) prema vrsti energetskog obezbeđenja:

1. aerobna

2. anaerobna:

- laktatna
- alaktatna

Dakle **specifičnu fudbalsku izdržljivost** možemo definisati kao otpornost organizma na uticaj intenzivnih napora (rad visokog, maksimalnog ili submaksimalnog intenziteta) koji se ponavljaju u dužem vremenskom intervalu, a koji su izdeljeni periodima kratkotrajnog odmora ili periodima rada smanjenog intenziteta

Ako pogledamo tabelu vrednosti pulsa i njegovo trajanje na utakmici videćemo da fudbaleri najviše rade u anaerobnom režimu, gde dolazi do pojave mlečne kiseline koja se meri količinom laktata u krvi

Vrednosti pulsa u toku utakmice:

- 130 otk./min. – 1 minut
- 130' – 150' otk./min. – 7 minuta

- **150' – 165'** otk./min. - 17 minuta
- **165' – 180'** otk./min. – 41 minut
- **180' i više otk./min.** – 24 minuta

zona aerobnog rada: 130-150 otkucaja/min

zona aerobno-anaerobnog rada: 150-180 otkucaja/min

zona anaerobnog rada: 180 i više otkucaja/min



Ovi parametri su nam potrebni da odredimo koju nam to ciljnu usmerenost rešava trening za specifičnu izdržljivost i kada ga u mikrociklusu koristiti

Danas kada se od fudbalera traži da preko cele godine igra u ritmu sreda-nedelja, jednostavno nema vremena za treninge koji pogađaju samo jednu ciljnu usmerenost. Trening se tako koncipira da uz vrstu opterećenja koju biramo mi praktično usavršavamo tehniku i taktiku

Način treniranja koji je razvijen u Španiji je upravo situacioni trening, koji služi razvoju specifične fudbalske izdržljivosti i brzine kroz razvoj i usavršavanje određenih tehničko-taktičkih elemenata. Prateći pulsne vrednosti igrača videćemo da se one u ovom treningu postupno podižu, da bi u poslednjoj vežbi dostigle svoj maksimum. Vežbe su podeljene periodima odmora gde pulsne vrednosti ne padaju ispod 140' otkucaja u minuti

Trening počinje sa ulaznim istezanjem i vežbama za razgibavanje celokupne muskulature u trajanju od 5 (pet) minuta

Prva vežba je rad na usavršavanju elementarne tehnike kroz rad u malom prostoru koji usložnjava izvođenje. Elementi vođenja, prijema, driblinga i pomoćne igre podiće će vrednost pulsa kod igrača na 130'-140' otkucaja u minuti. Svaki igrač u ograničenom prostoru kontroliše svoju loptu izvršavajući određene zahteve (vođenje lopte, žongliranje raznim delovima stopala,dribling,prijem lopte punim risom,takmičenje u izbijanju lopti...)



Sledeća vežba je usavršavanje primopredaje. Osnovni tehnički element u vežbi je pas koji mora da bude pravilno izveden i posle toga sledi trčanje u visokom ritmu na mesto gde je lopta odigrana. Ova vežba podiže vrednost pulsa na 150' otkucaja u minuti i sa njom igrač ulazi u aerobno-anaerobnu zonu. U isto vreme igrači sa loptom odigravaju pas levom nogom u desnu stranu, nakon odigranog pasa u visokom ritmu trče ka mestu odigravanja lopte, igrači koji primaju loptu imaju zahtev da loptu prime desnom nogom i predaju je sledećem igraču levom nogom



U trećoj vežbi cilj je usavršavanje dugog pasa, centaršuta i udarca na gol, u kombinaciji sa određenim motoričkim zadatkom i to sunožnim skokovima i slalom trčanju. Ovde je potrebno voditi računa o usklađenosti igrača koji ispunjavaju motorički zadatak i igrača koji upućuje centaršut. Vrednost pulsa kod igrača se podiže na 160' otkucaja u minuti. Nakon predate duge lopte na bok, igrač sredine rešava motorički zadatak i ide u završnicu, igrač na boku prima loptu i usklađenim delovanjem sa igračem sredine završava akciju



Igra 4:2 sa "tri boje" može isto tako da bude visokog intenziteta ali je ovde osnovni faktor kao i u svim drugim vežbama uticaj trenera na održanje visokog intenziteta vežbe. Vrednost pulsa kod igrača dostiže 170' otkucaja u minuti. Tri spoljna igrača igraju sa dva dodira, dok jedan igra jednim dodirom



Poslednja vežba u treningu je igra 3:3 u šesnaestercu sa veoma visokim zahtevima kao što su striktna markacija, demarkacija, rešavanje odnosa 2:1 i 1:1, udarci na gol, Vrednosti pulsa kod igrača prelaze 180' otkucaja u minuti. Napadači se kreću čekajući znak na koji će im jedan od tri servera dodati loptu, kada prime loptu pokušavaju da stvore odnos 3:2, 2:1 1:1 i da završe akciju šutem na gol



Pauza između vežbi su 2 (dva) minuta, ovo spuštanje pulsa kod igrača na 140' otkucaja u minuti praktično nam omogućuje da imitiramo opterećenje sa utakmice.

Ovakav trening ima veoma sličan uticaj na organizam igrača kao i sama utakmica

Iz tabele za vrednosti pulsa se vidi da na ovom treningu najveći deo vremena igrač provede u aerobno-anaerobnoj zoni isto kao i za vreme utakmice

Trening ovakvog intenziteta prvenstveno se koristi za rad sa seniorskim ekipama

Prednosti ovoga treninga su što je prilagodljiv i za rad sa mlađim kategorijama jer svaka vežba sadrži obradu nekog tehničkog elementa. Pored toga pravilnim odabirom odnosa rada i odmora u treningu možemo gađati i neku drugu ciljnu usmerenost kao što je **brzina**