

Stručni članak

FUDBALER BUDUĆNOSTI

UDK 796.332.012.1; 796.332.015.136

Borivoj Dukić¹

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: brza i racionalna igra na utakmici zasniva se na brzini kretanja, brzini razmišljanja, brzini odigravanja lopte, brzini pogleda, brzini promene mesta u igri, "plitke" i "uske" formacije. Ovo sve mogu ostvariti svestrane ličnosti, hrabri, socijalni tipovi ljudi, koji poseduju visoki koeficijent inteligencije, dobar vid, maksimalno privrženi zadatku na treningu i utakmici.

Sve što igrači rade na treninzima i utakmicama, podleže stalnoj kontroli, kroz evidentiranje i analiziranje postignutih rezultata. Ta stalna kontrola i samokontrola, od opterećenja (praćenje kretanje pulsa), kontrole odigranih pasova, šuteva, prijema lopti, vraćanja lopte unazad, tačnost izvođenja prekida (auta) i ubacivanje lopte u igru od strane golmana, podleže stalnoj kontroli, iz koje se pedagoškim pristupom i pravovremenim ukazivanjem na dobre i loše poteze, unapređuje igra pojedinca, linije tima i cele ekipe za dobrobit kluba. Zato se i kaže: kontrola je majka tačnosti.

Ključne reči: *taktika igre, manevar, plitka i uska formacija, prekid igre, težište igre, odigravanje lopte unazad, izvođenje prekida (aut), posed lopte, degažiranje lopte nogom i rukom, statistika i analitika.*

UVOD

Fudbalska utakmica se igra na standardnom terenu od 8250 m². Jedan igrač fizički "pokriva" 1m², dvadeset dva igrača "pokrivaju" 22 m². Znači, ostaje nepokriveno 8228 m². Neka empirijska saznanja tvrde da jedan igrač uspešno "brani" oko 30 m². Znači da dvadeset dva igrača "brani" 660 m². I opet ostaje 7590 m² nebranjenog terena. Jedini način da se uspešno "pokriju" i brane svi delovi terena je kretanje. U vojnoj terminologiji to se zove manevar. Taktika se

¹ ✉ borivoj.dukic@hotmail.com

primenjuje u fudbalskoj igri oko 160 godina, dok je vojna taktika primenjivana više vekova. Logično je da se i fudbalska taktika oslanja na primenljivu vojnu taktiku. Manevar je jedna od najvažnijih vojnih radnji. Ovaj termin, tretiran kroz istoriju ratovanja prikazan je kao sledeća definicija: „Manevar je organizovan i usklađen pokret snaga i sredstava u pripremi i sprovođenju ratnih radnji na kopnu, moru i u vazduhu, da bi se najpovoljnijim grupisanjem i dejstvom, u pravo vreme i na pravom mestu postigao planirani cilj“ (Vojna enciklopedija, 1973). Analogno gore iznetom i primenjeno na taktiku fudbalske igre, može mnogo pomoći na unapređenju taktike igre pojedinca, linija i celog tima.

Putevi ka unapređenju fudbalske igre, ukazuju igračima i trenerima da igra mora biti racionalna i tačna, mora se pozajmljivati sve što je dobro i fudbalski primenljivo, od drugih sportova i drugih delatnosti. Od odbojke bi se moglo “ukrasti” skočnost, blokada i osiguranje saigrača, od košarke vraćanje lopte unazad i prenošenje težišta igre sa jedne na drugu stranu terena, od rukometa snažna duel igra, od šaha planiranje dejstva i aktivnosti unapred... Kada se lopta doda saigraču, mora se predvideti da li saigrač može uspešno da nastavi dodavanje lopte dalje, bez prava na grešku.

Vreme je da se opterećenje u trenažnom procesu uskladi sa vremenom odmora i načinom njegovog ugrađivanja u proces treninga, i da on dobije svoje mesto u planiranju. Tvrdnja stručnjaka da “treba iznaći koja je to najmanja količina trenažnog opterećenja, a da igrači budu potpuno psihofizički spremni, da uspešno podnesu predstojeće napore na utakmici”.

Ovaj pristup rešavanja kako poboljšati taktičko-tehničku i psihofizičku spremnost fudbalera budućnosti, mora se primenjivati na sve u fudbalskom sportu, od najmlađih do starijih i iskusnijih fudbalera, ako se želi progres u igri.

Vid je vrlo važan za fudbalere, jer brzina motorne reakcije (Dukić, 2007), pored visokih umnih kvaliteta, zavisi od vida. Kombinovanje, proigravanje, brzo odlučivanje, tačno na vreme izvođenje taktičkih ili tehničkih radnji, zavisi od vida. Hrabrost, odlučnost, visoka moralno-voljna svojstva, krase fudbalere budućnosti. Podnošenje bola, naročito bola od umora, fudbaler mora podneti. Sve to mogu podneti samo psihički snažne ličnosti, koje kroz trenažni proces poboljšavaju sva ta svojstva, i to mnogo puta ponavljajući svaku radnju, do te mere, da je izvode kao urođenu radnju.

U ovom razmatranju o podizanju svojstava svakog igrača pojedinačno, govori se kako bi se neki segmenti igre na utakmicama podigli na viši nivo. Dokazi najnovijeg istraživanja, razmatrani su kroz sledeća poglavlja:

- Značaj odigravanja lopte unazad, kao tehničko-taktičke radnje, kojom se lopta duže čuva u svom posedu, što čini igrače i ekipu uspešnijim. Ova taktička radnja se sve više upražnjava na utakmicama. Nekada, a često i sada se govori da je to degradacija fudbalske igre. No, ovaj novi taktički pristup ima svoje puno opravdanje. Vraćanjem lopte

unazad eliminišu se greške u dodavanju, čuva se lopta duže u posedu, a igrač kome je vraćena lopta ima dobar pregled rasporeda svih igrača, saigrača i rivala, ispred sebe, što je vrlo važno u odlučivanju kako, kada i kome dodati loptu, da bi se igra nastavila, u izvođenju eventualnog napada na gol rivala. Čuvanje lopte u posedu, uz učešće igrača zadnje linije odbrane gola, pa i golmana, pokazalo se kao vrlo delotvorno.

- Značaj vraćanja lopte golmanu u toku utakmice i potreba međusobne saradnje igrača i golmana, na izvođenju tehničko-taktičkih radnji, kojom se prenosi težište igre sa jedne na drugu stranu terena, igra se podiže na nivo aktivnosti, čime se ostvaruju bolji rezultati na utakmicama.
- Značaj ubacivanja lopte u igru unazad, prilikom izvođenja auta.
- Ubacivanje lopte u igru iz šesnaesterca nakon prekida igre, degažiranjem lopte rukom ili nogom, uvek "slobodnom" saigraču, ostvaruje se bolja taktička uvežbanost ekipe, odnosno igrača na određenim pozicijama u timu.

Na evidentirano odigranih 320 utakmica, kod nas i u svetu, u svim kategorijama igrača, klupskih i reprezentativnih utakmica, gde je izvedeno jedanput, dva, tri, četiri, pet i više puta dodavanja lopte, nakon vraćene lopte unazad. Neke reprezentacije, kao na primer Brazil, Španija i Argentina, a od klubova Barselona, Mančester Junajted su čuvale loptu vrlo dugo u svom posedu, odigraši i preko deset dodavanja, nakon vraćanja lopte unazad.

U ovom segmentu fudbalske igre značajno je videti koliko su taktički obučene pojedine ekipe širom sveta, što se odrazilo i na postizanje vrhunskih rezultata na utakmicama. Prema ovom istraživanju, koje je počelo 17. septembra 2005. godine, utakmicom Obilić – Hajduk (K) 0:1, 210 ekipa je pobedilo, kada su ostvarile više uspešnih dodavanja, a 54 ekipe su pobedile kada su imale kraće loptu u svom posedu. Nerešeno je igralo 60 ekipa, kada su imale duže vremena loptu u svom posedu. Reprezentacija Brazila 15. juna 2010. na utakmici protiv Severne Koreje odigrala je 150 lopti unazad i pobedila je rivala sa 2:1.

Reprezentacija Srbije je na sedam utakmica odigrala preko 100 dodavanja lopti unazad (Dukić, 2005-2012):

15.11.2006.	Srbija - Norveška	2:0	odigrala 128 lopti unazad
22.08.2007	Srbija - Belgija	2:3	odigrala 127 lopti unazad
21.11.2007.	Srbija - Poljska	2:2	odigrala 113 lopti unazad
07.09.2008.	Srbija - Farska ostrva	2:0	odigrala 114 lopti unazad
10.02.2009.	Srbija - Kipar	2:0	odigrala 132 lopti unazad
11.08.2009.	Srbija - Izrael	1:0	odigrala 112 lopti unazad
07.04.2010.	Japan - Srbija	0:3	odigrala 126 lopti unazad

01.04.2006.	Partizan - C. zvezda	0:0	C.zvezda svega 11 lopti unazad, Partizan 54 lopti unazad
29.10.2005.	C. zvezda – Javor	2:0	odigrala je 111 lopti unazad
01.04.2007.	C. zvezda – Mladost (A)	2:0	odigrala je 138 lopti unazad
28.08.2007.	C. zvezda – Rendžers	0:0	odigrala je 106 lopti unazad
28.10.2007.	C. zvezda – Napredak (K)	1:1	odigrala je 110 lopti unazad
21.05.2011.	C. zvezda – Borac (Č)	0:2	odigrala je 134 lopte unazad, Borac svega 43 lopte unazad

Reprezentacija Brazila je na tri utakmice odigrala 101, 145 i 151 loptu unazad, i na sve tri utakmice je bila rezultatski uspešnija od rivala. Ekipa Barselone je na sedam utakmica odigrala više od 100 lopti unazad: 112, 113, 117, 120, 121, 137 i 139, kada je rezultatski bila uspešnija od rivala. Ekipa Čelzija na pet utakmica odigrala je više od 100 lopti unazad: 105, 108, 109, 117 i 157, i bila rezultatski uspešnija od rivala.

Najviše se izgubilo lopti u vraćanju unazad u prvom, pa i u drugom dodavanju, čak 50% od ukupno odigranih lopti nakon vraćene lopte unazad. To je najveći problem u ovom segmentu igre i tu je dosta veliki “prazan” prostor za napredak u igri, u ovom segmentu, koji se mora ugraditi uspešnije u trenajni proces fudbalera.

Vraćanje lopte golmanu

Vraćanje lopte golmanu tokom trajanja utakmice je taktička radnja, kojom se čuva lopta u posedu ili se često na ovaj način prenosi težište igre sa jedne na drugu stranu terena, čime se stvara uslov da ekipa bude rezultatski uspešnija od rivala. Ovim istraživanjem je dobijen statistički podatak, da je golmanu vraćeno 1773 lopti, koje su predate saigračima, ali da je 1678 lopti nekontrolisano šutnuto u teren, odnosno, te lopte je najčešće odbrana rivala preuzela.

22.01.2006.	golman Mančester J. od 14 vraćenih mu lopti, pet je predao svojim saigračima, a devet lopti je šutnuo nekontrolisano,
27.07.2006.	golman C. zvezde od 10 vraćenih mu lopti, jednu je dodao saigračima, a devet lopti nekontrolisano šutnuo,
19.08.2007.	golman Mančester J. od 18 vraćenih mu lopti, 11 je dodao saigračima, a sedam lopti šutnuo nekontrolisano,
03.10.2007.	golman Čelzija je od 13 vraćenih mu lopti, pet je dodao saigračima, a osam lopti je šutnuo nekontrolisano,
08.01.2008.	golman Totenhema je od 13 dodatih mu lopti, tri je dodao saigračima, a 10 lopti šutnuo nekontrolisano,

16.04.2008.	golman Zemuna je od 15 vraćenih mu lopti, sve šutnuo nekontrolisano,
21.09.2008.	golman Vilja Reala od 23 vraćene mu lopte, pet je dodao saigračima, a 18 lopti šutnuo nekontrolisano,
11.10.2008.	golman reprezentacije Srbije od 23 dodate mu lopte, 12 lopti je dodao saigračima, a 11 šutnuo nekontrolisano,
10.02.2009.	golman reprezentacije Srbije od 25 vraćenih mu lopti, 15 je dodao saigračima, a 10 lopti šutnuo nekontrolisano (Dukić, 2005-2012).

Od 320 utakmica na 21 nijedna lopta nije vraćena golmanu. Zaključak je da ovo istraživanje nudi stručnjacima temu za razmišljanje: koliko i kako ovaj segment igre, koji je svakako ogroman “prazan” prostor za napredak u fudbalskoj igri, mora se uključiti u trenažni proces.

Značaj ubacivanja lopte u igru unazad, prilikom izvođenja auta

Izvođenje ovog prekida igre je taktička radnja, koja bi morala biti sto posto uspešna, jer se izvodi rukom, pod uslovom da lopta bude predata saigraču. Uobičajeno je da lopta bude predata saigraču, koji se nalazi u pravcu gola rivala. Najčešće je taj igrač okružen rivalima, a i uzdužna linija terena mu je “rival”, pa su male šanse da lopta bude primljena i proigrana saigraču. Taktički je opravdano da lopta bude ubačena u igru prema “slobodnom” saigraču, a to su srednji igrači ili najčešće igrač zadnje linije odbrane, koji je neometan i nalazi se prema svom голу, u odnosu na igrača koji ubacuje loptu u igru iz auta. Takvu primljenu loptu može uspešno proigravati saigračima, jer su mu gotovo svi saigrači i igrači rivala u centralnom polju vida, kao i tačno prebacivanje težišta igre sa jedne na drugu stranu terena, i tako uspešno učestvovanje u organizaciji napada prema голу rivala.

U ovom istraživanju evidentirano je 2760 izvedenih auta, ubacivanjem lopte unazad, u toku odigranih 320 utakmica. Na 42 utakmice nije izveden nijedan aut, što znači da dole izneti podaci važe za 272 odigrane utakmice (Dukić, 2005-2012):

- na jednoj utakmici je izvedeno 16 auta loptom unazad,
- na tri utakmice je izvedeno 13 auta loptom unazad,
- na četiri utakmice je izvedeno 12 auta loptom unazad,
- na 11 utakmica je izvedeno 11 auta loptom unazad,
- na 12 utakmica je izvedeno 10 auta loptom unazad,
- na 28 utakmica je izvedeno devet auta loptom unazad,
- na 39 utakmica je izvedeno osam auta loptom unazad,
- na 40 utakmica je izvedeno sedam auta loptom unazad,
- na 52 utakmice je izvedeno šest auta loptom unazad,

- na 80 utakmica je izvedeno pet auta loptom unazad,
- na 85 utakmica su izvedena četiri auta loptom unazad,
- na 89 utakmica su izvedena tri auta loptom unazad,
- na 98 utakmica su izvedena dva auta loptom unazad,
- na 54 utakmice je izveden jedan aut loptom unazad.

Činjenica je da se iz auta ubacuje u igru najčešće unapred, iako je svima jasno da to ne vodi fudbalskom boljitku. Zato treneri i svi igrači moraju imati na umu da će se lopta duže zadržati u posedu saigrača, ako bude predata unazad iz auta, čime se stvaraju preduslovi za uspešno izvođenje napada na gol rivala.

Ubacivanje lopte u igru iz prostora šesnaesterca, degažiranjem lopte rukom ili nogom

Prekid igre ubacivanjem lopte iz prostora šesnaesterca je čest, svaka dva do tri minuta, tokom trajanja utakmice. Zbog toga, ovaj taktički element fudbalske igre mora imati odgovarajuće mesto u taktičkoj pripremi ekipe. Dobro izvedeno degažiranje osigurava dobar početak napada. Zato se često kaže „da dobar i organizovan napad počinje od golmana“, bilo da se lopta degažira rukom ili nogom, mirujuće lopte ili lopte koja se kreće. U taktičkoj pripremi fudbalera i ekipe, vežba se mora izvoditi toliko puta, da se skladno, tačno i brzo izvodi, jer je to način da ostane registrovana u mozgu svakog aktera treninga. Pored pripreme golmana, moraju se pripremati i bočni i srednji igrači, minimum tri-četiri igrača, koji se „nude“ golmanu na proigravanje.

Ovaj prekid igre je statistički i analitički obrađen, tako da ne bi trebalo da ima dileme o važnosti njegove primene na uvežbavanju u primeni na utakmicama. Statistika je vođena na utakmicama svih rangova takmičenja, reprezentativnih i klupskih ekipa i ekipa raznih uzrasnih kategorija. Pokazatelji su jasni - ovaj segment igre nema adekvatnu težinu u primeni, od planiranja do realizacije na treninzima.

Krajnje je vreme da stručnjaci (treneri) porade malo više na taktici igre, gde bi se ovaj prekid bolje ugrađivao u trenažni proces. Golmani su u ovom razmatranju igre najvažniji akteri. Moraju se fizički, a naročito mentalno uključivati i razmišljati o svom doprinosu, da se što manje gube lopte nakon ovog prekida.

Gornji pokazatelji ukazuju na još jedan problem u igranju utakmice. S obzirom na to da na utakmicama ima mnogo prekida igre, nekada čak i preko 50 puta, a na svaki prekid se utroši samo 30 sekundi za izvođenje, znači da ovi prekidi oduzimaju nekad preko 25 minuta od efektivnog igranja utakmice. Ako bi se nešto poradilo na tom planu, verovatno bi se moglo naći načina da se u pravilima igre gubitak vremena za ovaj prekid umnogome umani, što bi

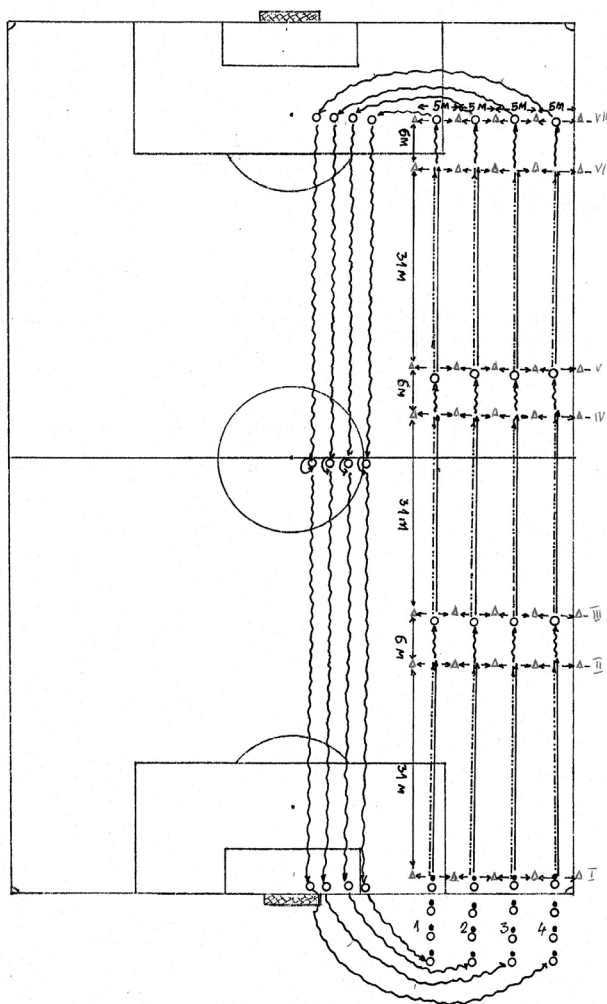
produžilo efektno trajanje utakmice, sa sadašnjih oko 60 minuta, bar za 10 minuta više vremena, što bi mnogo značilo za fudbalski sport.

Kompletna tema o unapređenju igre ne može dati jasnu pouku, ako se u trenažnom procesu nešto ne menja. U samom vežbanju, sve radnje (taktičke, tehničke, psihofizičke) moraju podlegati uspešnijim kontrolama u samom trenažnom procesu. Vežba data na kraju ovog teksta umnogome će pomoći trenerima, pa i igračima, da uvežbavajući elemente igre, dobijaju tačne podatke, koliko se tačno i brzo obavlja koja radnja u taktičko-tehničkoj vežbi.

Sledeća statistika jasno pokazuje prethodne tvrdnje (Dukić, 2005-2012):

		domaćin predao			gost predao		
			tačno	nekontr.		tačno	nekontr.
15.05.2007.	C. zvezda –Vojvodina	2:0	8	3	11:10	6	4
23.05.2007.	Milan – Liverpool	2:1	8	5	13:16	8	8
11.06.2007.	Srbija – Italija	1:0	3	7	10:15	3	12
07.07.2007.	Venecuela – Urugvaj	4:1	6	9	15:20	11	9
22.07.2007.	Španija – Grčka	0:0	12	4	16:19	9	10
22.07.2007.	Srbija – Nemačka	2:3	11	12	23: 9	9	0
01.08.2007.	C. zvezda - Lavandija	1:0	14	6	20:17	3	14
08.08.2007.	Lavandija - C. Zvezda	2:1	9	9	18:25	7	18
23.09.2007.	Policajac - Borac (L)	2:0	8	11	19:22	9	13
21.11.2007.	Srbija – Poljska	2:2	14	2	16:16	3	13
12.12.2007.	G.Rendžers – Lion	0:3	10	7	17:19	5	14
26.03.2008.	Teleoptik – Policajac	5:0	6	10	16:39	16	23
19.06.2008.	Hrvatska – Turska	1:3	2	11	13:15	4	11
12.07.2008.	Spartak – CSKA	5:1	8	12	20:10	6	4
21.09.2008.	V.Real – Mančester J.	0:0	15	18	33:14	7	7
10.02.2009.	Srbija - Kipar	2:0	15	10	25:29	15	14
28.06.2009.	Brazil – Amerika	3:2	10	5	15:20	6	14
25.10.2009.	Sindelić – Kovačevac	2:0	6	13	19:30	12	18
18.11.2009.	C. zvezda – Partizan	1:4	9	20	29:14	10	4
12.12.2009.	Liverpul – Arsenal	1:2	4	7	11:23	9	14
21.03.2010.	Sindelić – Hajduk	1:0	8	21	29:16	3	13
25.04.2010.	Hajduk (K) - C.zvezda	0:1	6	19	25:16	9	7
14.06.2010.	Japan – Kamerun	1:0	10	16	26:27	18	9
22.06.2010.	Francuska - J.Afrika	2:1	13	11	24:27	18	9
02.07.2010.	Urugvaj – Gana	1:1	11	8	19:30	15	15
18.10.2010.	Blekburn – Sanderlend	0:0	7	12	19:18	4	14
03.11.2010.	Partizan – Braga	0:1	7	12	19:18	8	10
18.05.2011.	Porto – Braga	1:0	14	8	22:29	10	19
23.08.2011.	Malme - Dinamo (Z)	2:0	8	0	8:24	7	17

Slika 1. Fizička priprema – kretanje sa loptom i preciznost predaje lopte po pravcu i po dubini



U vežbi prikazanoj na Slici 1. učestvuje šesnaest igrača (može i više), postavljeni u četiri kolone, u svakoj po četiri igrača. Svi igrači poseduju loptu. Čelni igrači sve četiri kolone su unutar prostora terena, postavljeni na oko 1 m od poprečne linije terena, na međusobnom rastojanju od 5 m. Šest čunjeva je postavljeno u liniji, paralelno sa poprečnom linijom terena. Svaka od sedam postavljenih linija, sa po pet čunjeva, predstavlja prostore terena, gde se igrači kreću od jedne do druge linije, po dubini terena. Linije, postavljenih čunjeva po dubini, predstavljaju koridore širine 5 m, u kojima se igrači kreću, savlađujući

prostor i izvodeći zadatke u vežbi. Rastojanje između prve i druge linije čunjeva po dubini je 31 m. Rastojanje između druge i treće linije po dubini je 6 m. Rastojanje između treće i četvrte linije čunjeva je 31 m. Rastojanje između četvrte i pete linije po dubini je 6 m. Rastojanje između pete i šeste linije čunjeva po dubini je 31 m, i rastojanje između šeste i sedme linije čunjeva iznosi 6 m. Svaki igrač se kreće sa loptom po simetrali svog koridora, savlađujući 111 m na različite načine. Zadatak treninga, kako pokazuje naslov je, poboljšanje fizičke spremnosti igrača i preciznost predaje lopte po dubini.

Na znak trenera, svi čelni igrači kolone, predaju dugu loptu po dubini koridora, ali tako da je stignu kod druge kapije, prime je, pa je vode 6m po osi koridora. Kad dođu do treće linije čunjeva, ponovo predaju dugu dubinsku loptu po tlu, takvom snagom, da je mogu sprintujući stići do četvrte linije čunjeva. Tu je primaju, pa je vode 6 m do pete linije čunjeva. Sa te linije predaju dugu loptu 31m, do šeste linije čunjeva, pa odmah sprintuju, da bi na šestoj liniji savladali (primili) loptu i vode le do sedme linije čunjeva. Čim stignu na sedmu liniju čunjeva, vode loptu u levo, van poslednje uzdužne linije čunjeva po dubini, odakle vode loptu rolanjem levim bokom. Kad pređu srednju poprečnu liniju terena, rotiraju se za 180° oko svoje uzdužne ose, pa nastavljaju vođenje lopte rolanjem u prethodnom pravcu, samo sada desnim bokom i suprotnom nogom u odnosu na prethodnu deonicu vođenja lopte, do početnog položaja, za početak vežbe.

Kada čelni igrači prilikom izvođenja vežbe stignu do šeste linije čunjeva, vežbu počinju drugi igrači ove četiri kolone, na način kako su izvodili njihovi prethodnici. Na isti način vežbu izvode svi igrači. Kada završe, može se reći da je izvedena vežba prvi put u prvoj seriji.

Vežbom se poboljšava eksplozivna snaga na bazi starta, zaustavljanja, promene tempa i pravca kretanja. Poboljšava se brzina, brzinska izdržljivost i izdržljivost pri dužem ponavljanju vežbe. Poboljšava se koordinacija u radu sa i bez lopte. U radu sa loptom dobra koordinacija je potrebna pri vođenju lopte, naročito pri vođenju lopte rolanjem, pri predaji i preuzimanju lopte, pri rotaciji u toku vođenja. Sprintovanje za loptom, sa obavezom da lopta stane u određenom prostoru, gde mora njom ovladati, jer se lopta kreće od igrača, što sve zahteva dobru koordinaciju, odnosno, tom radnjom, tokom vežbanja se u mnogome poboljšava koordinacija.

U tehničkom pogledu se poboljšava vođenje lopte i vođenje lopte rolanjem, predaja lopte kroz kapije i ovladavanje njom (kad se sustigne), tačnost predaje lopte kroz kapije, preciznost predaje dubinske lopte kroz kapije i tačnost predaje dubinske lopte na određenoj distanci, te vođenje lopte lučno, a brzo, do određenog mesta.

U taktičkom pogledu poboljšava se taktika predaje lopte po dubini, disciplinovanost u vođenju lopte, jer svako istrčavanje i zaostajanje u izvođenju vežbe, otežava izvođenje zadatka. Tačno i pravovremeno odigravanje dubinske

lopte je dobar preduslov za odigravanje kontranapada ili prenošenje težišta igre sa jedne na drugu stranu terena.

Tokom izvođenja ove vežbe, igrači moraju biti neprekidno mentalno angažovani, stalno aktivni kretanjem i odigravanjem lopte, da bi svaka radnja bila sinhronizovano izvedena, da ne dođe do zastoja u realizaciji planiranih radnji. Ovde je naročito bitno kolektivno izvođenje radnji, jer će samo na takav način vežba biti tačno izvedena, a efekat vežbe pozitivan za sve. Kašnjenje sa početkom planirane radnje narušice uspešnost izvođenja zadatka za svakog igrača pojedinačno, kao i ceo kolektiv (svi igrači u vežbi ili na utakmici, narušice dobru realizaciju vežbe). Uz puno mentalno angažovanje, treba očekivati napredak u igri, što je rezultat dobro izvedenog trenažnog procesa.

Vežba se izvodi u serijama. Broj serija, broj ponavljanja u jednoj seriji, pauza između serija i u samoj seriji, zavisi od uzrasne kategorije igrača, njihove obučenosti, perioda trenažnog procesa, godišnjeg doba, atmosferskih prilika, cilja i zadatka treninga.

Planiranje trenažnog procesa će imati efekat na odigravanje utakmice, ako se taj plan realizuje. Na kraju ovog teksta, u Tabeli 1, dat je prikaz opterećenja za svakog igrača pojedinačno i za sve igrače skupa, za jedno izvođenje vežbe. U jednom izvođenju vežbe pretrčano je ukupno 3752,4 metra (Dukić, 2005-2012).

Tabela 1. Pregled opterećenja igrača u vežbi

igrač	sprint	vođenje lopte rolanjem	vođenje lopte	promena smera i tempa kretanja	svega
I k 1	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	6,2 = 38,4	142 x	217,6
o 2	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	6,2 = 38,4	142 x	217,6
l 3	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	6,2 = 38,4	142 x	217,6
o 4	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	6,2 = 38,4	142 x	217,6
n a	322,4m	394,4m	153,6m	568 x	870,4m
II k 1	13,1 = 81,2	14,9 = 92,4	9,1 = 56,4	155 x	230,0
o 2	13,1 = 81,2	14,9 = 92,4	9,1 = 56,4	155 x	230,0
l 3	13,1 = 81,2	14,9 = 92,4	9,1 = 56,4	155 x	230,0
o 4	13,1 = 81,2	14,9 = 92,4	9,1 = 56,4	155 x	230,0
n a	234,8m	369,6m	225,6m	620 x	920,0m
III k 1	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	12,0 = 74,4	169 x	253,6
o 2	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	12,0 = 74,4	169 x	253,6
l 3	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	12,0 = 74,4	169 x	253,6
o 4	13,0 = 80,6	15,9 = 98,6	12,0 = 74,4	169 x	253,6
n a	322,4m	394,4m	297,6m	676 x	1014,4m
IV k 1	13,0 = 80,6	15,8 = 98,0	14,9 = 92,4	203 x	271,0
o 2	13,0 = 80,6	15,8 = 98,0	14,9 = 92,4	203 x	271,0
l 3	13,0 = 80,6	15,8 = 98,0	14,9 = 92,4	203 x	271,0
o 4	13,0 = 80,6	15,8 = 98,0	14,9 = 92,4	203 x	271,0
n a	322,4m	392,0m	369,6m	812 x	1084,0m
	1202,0m	1504,0m	1046,4m	2676 x	3752,4m

ZAKLJUČAK

Fudbalska igra se stalno razvija i unapređuje. Prateći razvoj svih sportskih dostignuća i njihovu primenu u fudbalskom sportu, podiže se standard fudbalske igre. Akteru svih dešavanja u fudbalskoj igri, fudbaleru budućnosti, moraju se podčiniti svi istraživani noviteti u tehničkom, taktičkom i opštefizičkom pogledu, uz maksimalan oslonac na psihološkim, fiziološkim, mentalnim i svakim drugim svojstvima.

Trenažni procesi fudbalera se menjaju, jer se i zahtevi u fudbalskoj igri neprekidno menjaju. Ako ih stručnjak ne prati, sigurno zaostaje u stručnom pogledu. Fizička spremnost se obavlja sa loptom, putem usavršavanja tehničkih i taktičkih zahteva. Zašto bi igrač trčao bez lopte? Na istoj distanci ciklično i aciklično kretanje se razlikuje u broju koraka oko 30% u korist acikličnog kretanja. Distanca trčanja sa loptom, pored situacionog kretanja, zahteva maksimalnu kontrolu lopte. Mentalna angažovanost je maksimalna, jer kretanje sa loptom u grupi zahteva strogu kontrolu lopte, što će pozitivno delovati na sve aktere vežbe.

Taktičke vežbe se moraju koristiti pravilnim doziranjem opterećenja, za poboljšanje svih oblika psihofizičke spremnosti. Lopta u trenažnom procesu je ogroman motiv za rad, u kome se zamor lakše podnosi.

Svi statistički podaci iz istraživanja: "Statistika odigravanja lopti unazad na utakmici", koji se u pisanom tekstu koriste kao egzaktni podaci, pravilno analitički obrađeni i prezentirani, imaju jasne poruke, šta i kako unapređivati fudbalsku igru na pojedinačnom i timskom planu.

Data taktička vežba je kombinacija taktičko – tehničke obučenosti i psihofizičke spremnosti svih aktera u vežbi, kojom se mogu dati ocene obučenosti svakog igrača u situacionim uslovima.

LITERATURA

1. Balok, L. (1962). Sport sutrašnjice: brzina kretanja i njeno poboljšanje. *Sportska praksa*, 4-5.
2. Dukić, B. (2007). *Razvoj koordinacije i eksplozivne snage u fudbalu*. Beograd: Grafi-prof.
3. Dukić, B. (2005-2012). *Statistika odigravanja lopti unazad na utakmici* (u rukopisu), Beograd.
4. Manevar. (1973). U *Vojna enciklopedija* (Vol. 5, str. 257 -273). Beograd: VIZ
5. Napad. (1973). U *Vojna enciklopedija* (Vol. 5, str. 700 -708). Beograd: VIZ
6. Palfai, L. (1967). *Savremeni trening i taktika*. Beograd: Sportska knjiga.
7. Radosav, R., Molnar, S., Smajić, M. (2003). *Teorija i metodika fudbala*. Novi Sad: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Vujović, D. (2008, februar 8). Mentalni trening daje rezultate. *Sportski žurnal*.
9. Vuton, S. (2008, januar 20). Vežbajte mozak. *Politika*.