



VISOKA POSLOVNA ŠKOLA STRUKOVNIH STUDIJA ČAČAK

DIPLOSMKI RAD

Obuka igre glavom

Mentor: _____
Profesor: _____

Student: _____
Br.Indeksa: _____

Sadržaj

Uvod.....

1.Udarci lopte glavom u fudbalu

- 1.1 Amortizacija(prijem,dodavanje,spuštanje)**
- 1.2 Izbijanje**
- 1.3 Realizacija**

2.Tehnika udarca lopte glavom u fudbalu

- 2.1 Udarac po lopti čelom**
- 2.2 Udarac po lopti stranama čela**
- 2.3 Udarac po lopti temenom i potiljkom**

3.Vježbe obuke igrača za izvodjenje udarca po lopti glavom

4. Praktičan prikaz rada na trenigu

5. Zaključak

UVOD

U savremenom fudbalu igra glavom zauzima posebno mesto. Ne može se zamisliti dobar odbrambeni igrač ili dobar napadač, a da ne poseduje sposobnost da sa uspehom primenjuje igru glavom. Dobra igra glavom zahteva dobru tehničko-taktičku sposobnost igrača da je primeni u pravom trenutku. Mnoge akcije u toku fudbalske igre završavaju seudarcem po lopti glavom, sve je više golova koji se postižu glavom, a dobra igra glavom odbrambenih igrača nebrojeno puta je sprečila postizanje sigurnog pogotka. Savremeni fudbal koji je dinamičan, brz, snažan ne može se zamisliti bez elementa –**igra glavom**.

Tendencije kojima se kreće savremeni fudbal prosto teraju da se u klubovima ovom elementu tehnike posveti mnogo više pažnje. Gracioznost kojom vrhunski napadači (DROGBA, ŽIGIĆ, KRAUČ...) postižu golove udarcem glavom, ili vrhunski defanzivci (TERI, VIDIĆ...) odnose loptu glavom ispred protivničkih napadača, izazivaju posebne simpatije kod publike i navijača.

Na kraju igra glavom je složen tehnički element kojem se mora posvetiti mnogo više pažnje, a za izvodjenje ovog elementa od igrača se traži vrhunska fizička sprema i koncentracija.

1.

Udarci lopte glavom u fudbalu

1.1 Amortizacija (prijem,dodavanje,spuštanje)

Lopte mogu da se primaju glavom onda kada lete paralelno sa tlom,kada padaju parabolino,ili vertikalno sa visine.Pri prijemu,lopta može da padne ispred igrača,da je odvedemo u jednu ili drugu stranu ili da je u prijemu prenesemo iza sebe uz okret.

Igrač može primiti loptu glavom u mestu,hodu,trku i skoku.

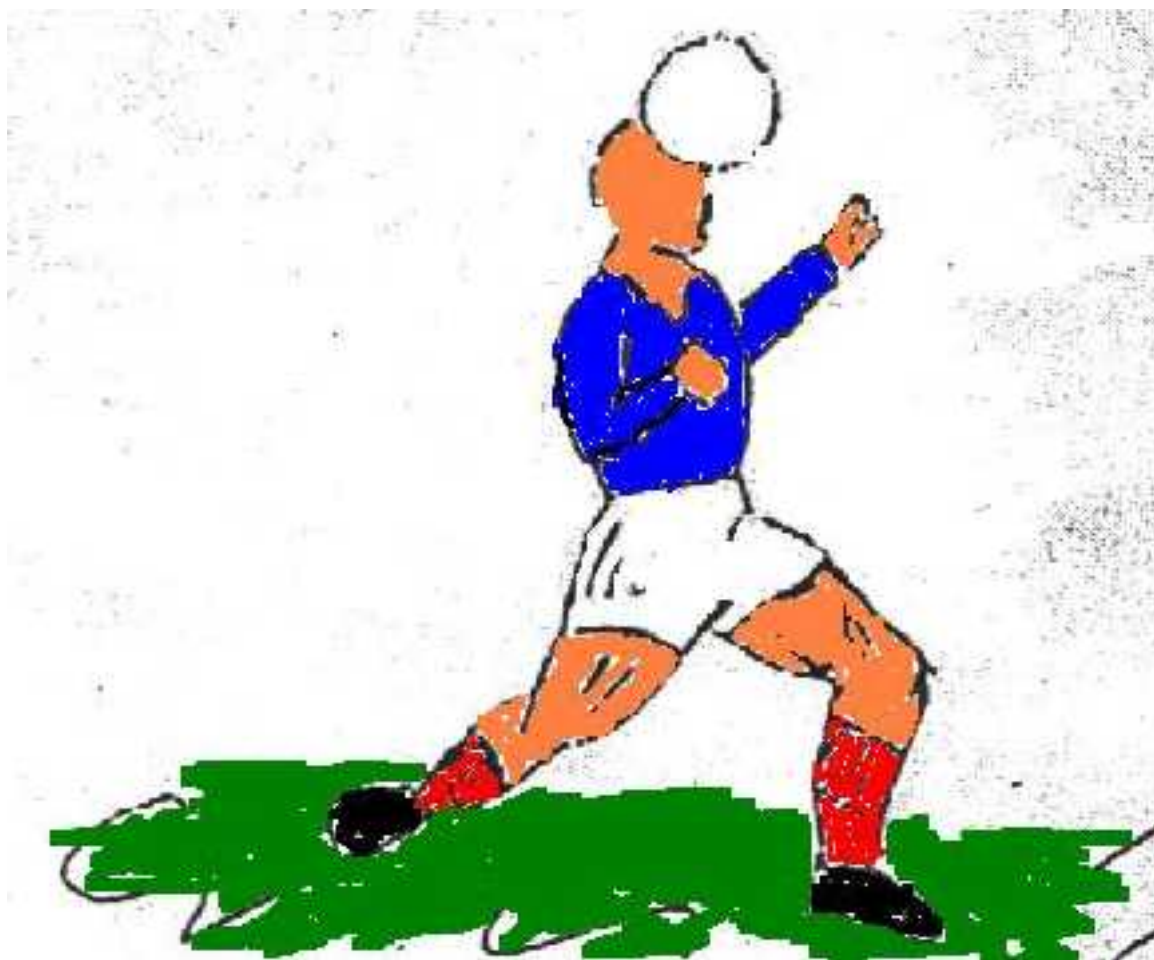
Kod ovog primanja je najbitniji prncip *amortizacije*,što od igrača zahteva visok stepen koncentracije i koordinacije pokreta.Ukoliko igrač prima loptu kada se nalazi nogama na tlu igrač amortizuje loptu savijanjem kolena ili spuštanjem težišta,a stopala mora da su mu postavljena dijagonalno(sl.1.1.1).Ukoliko igrač prima loptu u skoku,najbitnija je procena leta lopte i momenat skoka,i posle kontakta sa loptom mora padati zajedno sa njom.

Odbrambeni igrači najčešće izbijaju loptu,ali dobro obučeni igrači odbrane komplikovane situacije rešavaju spuštanjem tj.dodavanjem lopte saigraču.

Vezni igrači najčešće amortizuju loptu tj.spuštaju i dodavaju saigraču,čineći tako igru svoje ekipe kontinuiranom i kvalitetnijom.Učestvujući u fazi odbrane oni često izbijaju loptu glavom,a u fazi napada realizuju akcije svog tima.

Specifičnost pozicije napadača u igri navodi na to da napadač najviše koristi udarac zabijanja-realizacije,međutim taktički zadaci u defanzivi i organizaciji igre zahtevaju od napadača da u raznim situacijama amortizuju loptu,prime i dodaju loptu.

Na kraju,u savremenom fudbalu ova vrsta udarca je veoma zastupljena,a kvaliteta i kvantitet izvođenja ove vrste udarca ocrtava tehničku i taktičku superiornost ekipe.Zbog svega gore navedenog,sa obukom ove vrste udarca treba početi sa najmladjim uzrastima.Mlade igrače treba obučavati da loptu glavom ne izbijaju napamet,već da je pokušaju proslediti tj. dodati saigraču.



sl.1.1.1

1.2 Izbijanje

Ova vrsta udarca karakteristična je za odbrambene igrače i igrače veznog reda, koji se u toku utakmice najčešće nalaze u poziciji da izvedu ovakvu vrstu udarca. Izvođenjem ovog udarca u trku sa tla, igrač osvaja prostor i pokušava da do lopte dodje pre protivnika. Brzina njegovog kretanja je uslovljena brzinom leta lopte, položajem protivnika i prostorom. Ukoliko je kretanje igrača brže od brzine kretanja lopte, igrač sebe dovodi u statičan položaj čekanja lopte i time sebe dovodi u inferioran položaj u odnosu na protivnika. Ukoliko je kretanje igrača sporije od brzine kretanja lopte, igrač kasni i protivnički igrač ima mogućnost da bez ometanja odigra loptu glavom.

Izbijanje lopte u soku vrši se na dva načina:

- sunožno(odraz sa dve noge)

- odraz jednom nogom

Za kvalitetno izbijanje lopte glavom odrazom sa dve noge, neophodno je obratiti pažnju:

- obavezno praviti medjukorak

- obratiti pažnju na rad ruku(reakcija pre protivnika)

Izbijanje lopte glavom odrazom sa jedne noge(reakcija na duge lopte-pretežno), igrač mora imati dobru procenu leta i brzine lopte, ne sme biti peblizu protivničkom igraču i mora prepoznati nameru protivnika.

1.3 Realizacija

Ovu vrstu udarca po lopti glavom, najčešće koriste napadači, ali i svi ostali igrači koji se nadju u poziciji da glavom ugroze gol protivnika. I ova vrsta udarca se izvodi: iz mesta(odraz sa dve noge) i u pokretu(odraz sa jedne noge).

Većina timova danas svoju igru bazira na brzim prodorima po boku, preciznim centaršutom i realizacijom svojih napadača. Jako bitan faktor dobre realizacije je uskladjeno delovanje igrača koji izvodi centaršut i napadača i tehnička obučenost udarca glavom lopte napadača.

2.

Tehnika udarca lopte glavom u fudbalu

Za izvodjenje udarca po lopti glavom potrebna je dobra koordinacija pokreta, snaga, okretnost, hrabrost i dobra procena leta lopte. Vrlo važan faktor je uloga tela, uloga ruku, naročito laktova, koje treba raširiti i držati u visini ramena. Pravilnim postavljanjem raširenih lakata, protivniku se onemogućuje da pridje lopti, a ujedno su i zaštita od sudara (vazdušni duel dva igrača u skoku).

Jačina udarca glavom po lopti zavisi od brzine kretanja igrača, brzine kretanja gornjeg dela tela prilikom udarca, brzine kretanja lopte i pravilnosti izvodjenja udarca.

Ovom elementu tehnike u obuci treba posvetiti dovoljno pažnje, spada u red složenih elemenata tehnike.

Razlikujemo udarac po lopti: čelom, stranama čela, temenom i potiljkom.

2.1 Udarac po lopti čelom

Udarac po lopti čelom se izvodi iz mesta i iz kretanja, sa skokom, bez skoka i iz pada. Udarci čelom su precizniji i snažniji od udaraca drugim delovima glave.

Prilikom obuke udarca po lopti čelom pažnju treba da obratimo na sledeće:

- dijagonalan položaj stopala
- zaklon u pripremi za udarac
- prenos težine tela sa noge koja se nalazi iza tela na nogu koja se nalazi ispred tela prilikom udarca
- odručiti (pogrčenih laktova) prilikom udarca
- prilikom udarca po lopti držati otvorene oči

-ukoliko se udarac po lopti izvodi iz skoka, doskok mora biti na obe noge postavljene u dijagonalan stav da bismo nastavili kretanje bez dodatnog koraka



2.1 Udarac po lopti čelom

2.2 Udarac po lopti stranama čela

Udarac po lopti stranama čela može da se izvede iz mesta, kretanja i skoka. Prilikom obuke pažnju treba da obratimo na sledeće:

- igrač se postavlja bočno u odnosu na loptu
- u pripremi za udarac se vrši otklon
- težina tela se prenosi sa dalje noge na bližu(u odnosu na loptu)
- ruke su udručenju pogrčenih laktova
- prilikom udarca po lopti držati otvorene oči

Metodski postupak pri obučavanju udarca lopte čelom i stranama čela je isti.

VEŽBE ZA OSNOVNU OBUKU:

1. Rad sa visećom loptom-udarci po lopti iz mesta,kretanja i posle skoka
2. Baciti loptu o zid i posle odbijanja lopte udariti je
3. Udarci po lopti glavom iz prve
4. Partner nabacuje loptu a igrač izvodi udarac po lopti (iz mesta,kretanja i posle skoka)
5. Dodavanje lopte u parovima iz prve
6. Dodavanje lopte u parovima sa povećanjem i smanjivanjem međusobnog rastojanja
7. Dodavanje lopte u parovima gde se jedan igrač kreće prema nazad,a drugi prema napred
8. Dodavanje lopte u parovima preko odbojkaške mreže
9. Jedan igrač drži loptu sa obe ruke visoko ispred sebe a partner iz skoka izvodi udarac
- 10.Partner baca loptu u visokom luku ujednu i drugu stranu,a drugi igrač je posle bočnog kretanja iz skoka vraća
- 11.Dodavanje lopte u trouglu iz prve
- 12.Dodavanje lopte u trojkama u kretanju bez promene mesta



2.2.1 Udarac po lopti stranama čela

VEŽBE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE:

1. Udarci po lopti glavom u hodu i trku
2. Dodavanje lopte u parovima u kretanju sa gadjanjem odredjenog cilja
3. Jedan igrač nabacuje loptu drugome koji se podiže iz sedećeg položaja i vraća loptu glavom iz mesta ili iz skoka
4. Rad u trojkama koje se nalaze u istoj liniji-spoljni igrač prvo dodaje loptu srednjem igraču koji mu je vraća,a zatim preko srednjeg igrača dodaje loptu srednjem(srednji igrač se uvek okreće prema igraču koji ima loptu)
5. Dodavanje lopte u trojkama u kretanju sa promenom mesta(odlazi se na ono mesto kom igraču je upućena lopta)
6. Jedan igrač baca loptu visoko a dvojica se bore za nju
7. Tri igrača naprave trougao.Dva igrača izmenično bacaju loptu trećem koji vraća loptu iz skoka
8. Dve vrste okrenute jedna drugoj.Loptu treba dodavati cik-cak linijom do kraja vrste iz prve
9. Kolona je okrenuta prema zidu.Prvi igrač udara po lopti glavom o zid,a zatim to čine i sledeći igrači iz kolone,trčeći na začelje kolone čim udare po lopti(lopta ne sme da padne na zemlju)
10. Jedan igrač se nalazi u krugu i dodaje loptu redom svakom igraču iz kruga
11. Dodavanje lopte uz promenu igrača u sredini kruga.Prva lopta se upućuje igraču u sredini kruga i potom treba otrčati na njegovo mesto,srednji igrač dodaje loptu sledećem igraču iz kruga i trči na njegovo mesto itd.
12. Igra odbojke glavom preko mreže koja je u visini glave igrača(po tri igrača u svakoj ekipi)

Udarci čelom i stranama čela se izvode i u padu,na taj način što se igrač baca napred u susret lopti.Odraz može biti sa jednom ili obe noge.

Prilikom obuke udarca glavom u padu treba da obratimo pažnju na sledeće:

-prilikom udarca lopte glavom u padu,telo je opruženo

-u momentu dodira sa tlom ruke su opružene

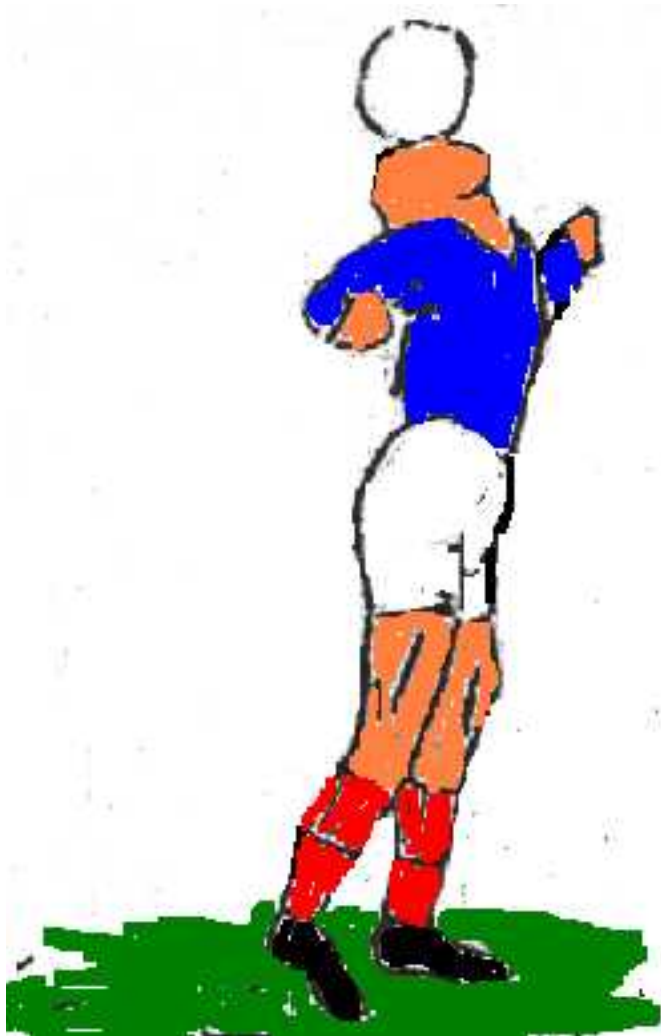
-pad se amortizuje grčenjem ruku,a završava povaljkom

2.3 Udarac po lopti temenom i potiljkom

Ova dva udarca spadaju u slabe udarce glavom po lopti, retko ih koristimo u igri, i za njihovu obuku ne treba trošiti mnogo vremena. On se može uvežbavati uz pomoć nekoliko vežbi:

1. Udariti loptu od zida, a odbijenu loptu udariti temenom (potiljkom) preko sebe (produžiti joj let)
2. Partner nabacuje loptu rukom, a igrač izvodi udarac temenom (potiljkom)
3. Rad po trojkama koje se nalaze u istoj liniji - dvojica igrača bacaju loptu rukom, a srednji se uvek okreće prema igraču sa loptom. Kada dobije loptu udara je temenom, dodajući igraču koji se nalazi iza njega.
4. Rad u trojkama koje se nalaze u istoj liniji - dvojica igrača uvežbavaju udarac čelom, a srednji se okreće prema igraču sa loptom. Dobijenu loptu udara temenom igraču iza sebe (raditi bez zaustavljanja lopte)
5. Igrači se nalaze u koloni na rastojanju od po 1 m - udarac se izvodi temenom igraču iza sebe.

Udarac po lopti **temenom** se koristi da bi se produžio let lopti, dok udarac **potiljkom** koristimo za vraćanje lopte golmanu ili saigraču, kada lopta pada vertikalno iz visine ili kada lopta odskoči od zemlje.



2.3.1 Udarac temenom i potiljkom

Obratiti pažnju:

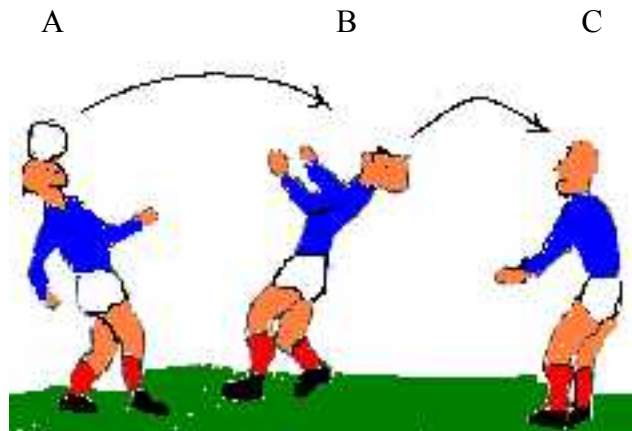
- dijagonalan položaj stopala
- vratni mišići su fiksirani
- zamah za udarac po lopti potiljkom počinje iz zgloba kuka
- produženje leta lopte(udarac temenom)izvesti opružanjem kolena

3.Vežbe obuke igrača za izvodjenje udarca po lopti glavom



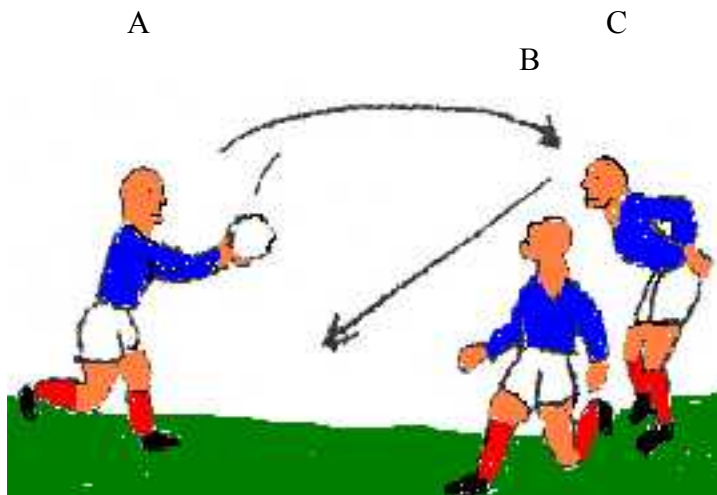
sl.3.1

Dva igrača sa loptom na razdaljini 25-30 metara. Igrač A pravi dribling, zatim odigrava dugu loptu na igrača B, a ovaj mu udarcem glavom vraća loptu iz skoka pokušavajući da je što preciznije vrati igraču A. Promenu zadatka možemo izvršiti posle 8-10 ponavljanja.



sl. 3.2

Tri igrača su postavljena kao na slici 3.2 .
Igrač A odigrava loptu na igrača B, ovaj je prenosi na igrača C, igrač B se okreće, prima loptu od igrača C i prenosi je igraču A...Srednjeg igrača treba menjati posle određenog vremena(pr.1 min.)



sl.3.3

Igrač A baca loptu u luku igraču C na glavu. Igrač B ometa igrača C stojeći mirno ili laganim kretanjem. Time igrač B ima ulogu protivničkog igrača. Od igrača C zahtevati da skok iza igrača B vrši raširenih ruku, naslanjajući se grudima na igrača B ako je potrebno. Druga varijanta ove vežbe je iskok ispred igrača.

Ovo su primeri vežbi za izvodjenje udarca po lopti glavom pre kojih moramo igraču da pojasnimo tehniku izvodjenja udarca po lopti glavom demonstracijom i živom reči, i kasnije pri izvodjenju da ukažemo na greške. Metodski postupak odvija se od opisa samog tehničkog elementa pa do najslženijeg dela- izvodjenja elementa u kretanju sa skokom.

- opis tehničkog elementa, njegova primena i značaj
- demonstracija udarca
- uvežbavanje pokreta bez lopte
- igrač sam sebi nabacuje loptu i izvodi udarc iz mesta
- igrač sam sebi nabacuje loptu i dodaje do partnera
- partner nabacuje loptu, a igrač izvodi udarac iz mesta
- igrač sam sebi nabacuje loptu i izvodi udarac iz skoka
- partner nabacuje loptu, a igrač povezuje udarac iz skoka i kretanja

Najčešće greške:

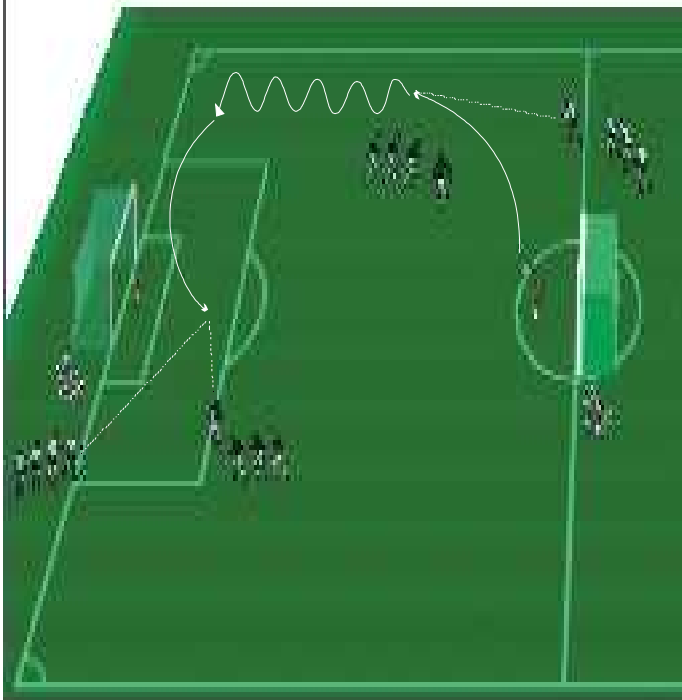
- položaj stopala nije dijagonalan
- nedovoljan zaklon u pripremi za udarac
- ruke nisu u odručenju pogrčenih laktova
- pogrešna procena putanje leta lopte
- igrač udarac po lopti izvodi zatvorenih očiju
- posle udarca po lopti iz skoka, doskok nije udijagonalnom stavu

4. Praktičan prikaz rada na treningu

UVODNO-PRIPREMNI DEO TRENIGA:

OPŠTI: razgibavanje; tehnika udarca lopte glavom (rad u paru ili saradnja tri igrača) sa i bez skoka - 20 min.

SPECIFIČNI: rad na polovini terena; obuka igrača udarca lopte glavom (izbijanje, realizacija, duel) – 20 min.



Teren: polovina terena

Broj igrača: 20+2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, čunjevi, pomoćni go

Golman rukom baca loptu u stranu (kraću ili dužu) odbrambenom igraču koji je vodi i centrira. Iz svog prostora izlaze drugi odbrambeni igrač i napadač i prave odnose 1:1, 2:1, 2:2, s ciljem da postignu tj. da odbrane gol. Nakon završene akcije igrač koji je branio gol ponavlja postupak centaršuta na suprotni gol, a igrač koji je centrirao ide na začelje odbrambene kolone

GLAVNI DEO TRENINGA:

Teren: 50×40 met.

Broj igrača: 20+2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, čunjevi, pomoćni gol

Trajanje vežbe: 30 min.



U obeleženom skraćenom polju, u igri 8:8, sa po dva pomoćna igrača van obeleženog polja, ekipa koja je u posedu lopte, pokušava da što pre doda loptu pomoćnim igračima, odradi TE-TA elemenat prolaza iza leđa saigrača uputi centaršut i postigne pogodak. Druga osmočlana ekipa brani gol izbijanjem lopti. Ukoliko ekipa ostane u posedu lopte, ona nastavlja napad, odnosno brani svoj gol ukoliko je druga osmočlana ekipa došla u posed lopte.

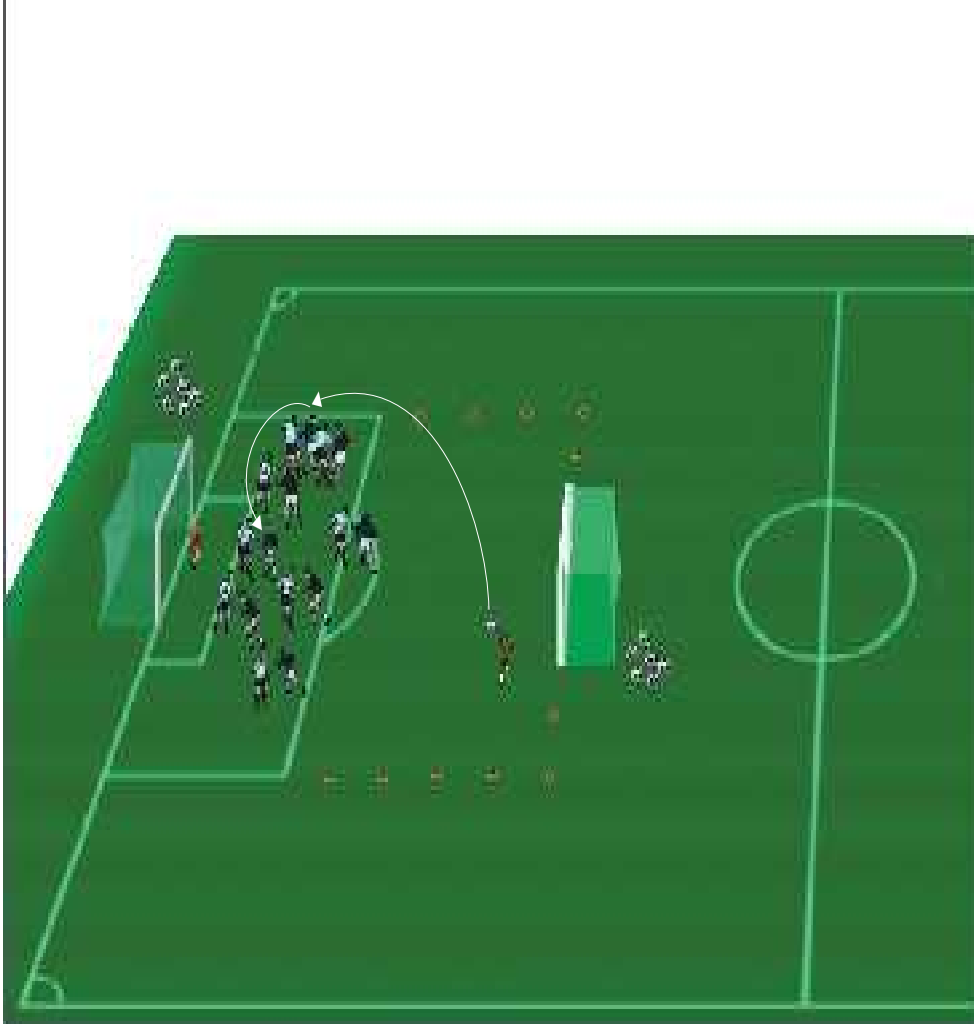
ZAVRŠNI DEO TRENINGA:

- oporavak, istezanje 10-15 min.

UVODNO-PRIPREMNI DEO TRENINGA:

OPŠTI: zagrevanje, razgibavanje, skočnost, istezanje- 20 min.

SPECIFIČNI: igra na suženom prostoru 33×40 met.- 2×5 min.



Broj igrača: 16+2 golmana

Rekviziti: lopte, markeri, čunjevi, pomoćni go

U označenom skraćenom polju, po osam igrača iz svake ekipe, očekuju rukom nabačenu loptu od strane golmana i pokušavaju da ostignu gol glavom ili loptu, takođe glavom, da proslede svom saigraču. Ukoliko lopta padne na zemlju, igrač koji je prvi došao do nje, bez ometanja protivničkog igrača baca loptu sam sebi na glavu, upućuje je saigraču na glavu koji u duelu pokušava da asistira ili postigne pogodak.

GLAVNI DEO TRENINGA:

Teren: 33×40 met.

Broj igrača: 16+2 golmana

Rekviziti: lopte, čunjevi, markeri, pomoćni gol

Trajanje vežbe: 30 min.



Po dva igrača iz svake ekipe nalaze se u posedu lopti na ivicama obeleženog skraćenog terena, sa zadatkom da centaršutom (lopta u pokretu) ubacuju lopte koje jedna šestočlana ekipa pokušava da zabije u go, a druga da odbrani isti. Ubacivanja se vrše po principu dijagonala-paralela-dijagonala. Akcenat je što više kontakta lopte glavom, što pri ofanzivnom skoku, što pri defanzivnom skoku, sa dosta kratkog sprintsa.

ZAVRŠNI DEO TRENINGA:

-oporavak, labavljenje, istezanje- 10-15 min.

UVODNO-PRIPREMNI DEO TRENINGA:

OPŠTI: strečing, razne vežbe razgibavanja i istezanja – 10 min.

SPECIFIČNI: a. rukomet na polovini igrališta (gol glavom)

b. predaja lopte nogom iz ruke (gol glavom) - 20 min.

c. predaja nogom (gol glavom)

Broj igrača : 20+2golmana

Rekviziti: čunjevi, lopte, markeri, pomoćni gol



GLAVNI DEO TRENINGA:

Dve ekipe od po deset igrača igraju jedna protiv druge na polovini terena. Maksimalno dva kontakta sa loptom. Uslov je ubaciti loptu u jedan od obeleženih kvadrata, i ugroziti protivnički gol centaršutom, gde jedna ekipa pokušava ofanzivnim skokom da ugrozi protivnički gol, a druga da se defanzivnim skokom odbrani. Drugi uslov je da igrač ne može sam sebi da odigra loptu u kvadrat i da centrira, već njegov saigrač odigrava loptu u kvadrat. Centaršut je samo iz obeleženog kvadrata i tu igrač koji centrira ne sme biti ometan od protivnika.

- 2×15 min.



ZAVRŠNI DEO TRENINGA:

Oporavak, istezanje – 10-15 min.

5.

Zaključak

FUDBAL-najvažnija sporedna stvar na svetu.Fudbal kao sport postiže nemoguće,veći od atrakcije,veći od biznisa,magija koja kontroliše ceo svet. Trener u fudbalu – poziv koji zahteva velika odricanja,poziv koji traži da prevaziđeš sebe,da daješ više nego što civilizacija omogućava.Stvaranje novih fudbalera,stvaranje nove metodike fudbalske igre je najveći mogući kreativni poso.Trener ne može opstati u fudbalu prepisivanjem starih znanja iz starih knjiga.Novatorstvo u koje moramo biti uključeni je ono što treba da nam obezbedi fudbalsku egzistenciju.

Pišući ovaj rad „OBUKA IGRE GLAVOM,, ,koristeći dostupnu literaturu,znanje i iskustvo stečeno tokom igračke i trenerske karijere pokušao sam da prikazem ovaj tehnički element u fudbalu,njegovu ulogu, njegov značaj u savremenom fudbalu,elemenat bez kojeg se ne može zamisliti moderna igra.Obuku igrača ovim elementom treba početi sa njegovim prvim koracima u fudalu da bi kasnije kao zreo fudbaler izvodio besprekorno sve taktičko-tehničke varijante vezane za ovaj tehnički element.

Na kraju fudbal je prirodna igra,fenomen,nije veštačka tvorevina. Fudbal je igra improvizacije i to je suština fudbalske igre.

Gotovi seminarski, maturski, maturalni i diplomski radovi iz raznih oblasti, lektire , puškice, tutorijali, referati - specijalizovan tim za usluge visokokvalitetnog pisanja, istraživanja i obradu teksta za kompletan region Balkana.

Posetite nas na sajtovima ispod:

WWW.MATURSKIRADOVI.NET

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MATURSKI.NET

WWW.MATURSKI.ORG

WWW.SEMINARSKIRAD.INFO

Dostupni smo Vam 24h 365 dana u godini.

Za gotove verzije rada obratiti se na mail:

maturskiradovi.net@gmail.com

061/ 11-00-105

Seminarski, diplomski, maturski radovi, prevodi na engleski i eseji...