



UVOD

U svakoj sportskoj igri predstavlja osnovu, upravo njena tehnika – izvođenje svih pokreta sa loptom. Tek kada se u dovoljnoj mjeri, nauče pojedini elementi tehnike kroz raznovrsne vježbe, može da se pređe na usavršavanje složenih elemenata taktike, tj. na primjenu tehnike u igri. Istina je, da se i za vrijeme učenja tehnike uče i neki elementi individualne taktike. Međutim, složena kolektivna taktika i proces igre u cjelini može se da usavršava tek kada se savlada tehnika.

U fudbalskoj igri postoji velik broj raznovrsnih i složenih pokreta i nemoguće je da se svi obuhvate i obrade u jednom diplomskom radu, ali u ovom radu su izdvojeni i obrađeni osnovni elementi, uglavnom, oni elementi tehnike koji se u igri češće izvode i koji su neophodni za odvijanje same igre.

Današnje shvatanje fudbalske igre se dosta razlikuje od shvatanja koje je preovladavalo kada se gleda u prošlost. Shvatanje fudbala je, u stvari, u stalnoj tranziciji. Kako fudbal uopšte, tako i njegova tehnika se u mnogome promijenila, i stalno se mijenja, a tome je najveći uzrok način igranja savremenog fudbala. Savremeni fudbal je sve brži, sve je više kombinacija itd.



1.1 Tehnički elementi fudbalske igre

Pod tehnikom u sportu podrazumijevamo način izvođenja određenog pokreta, odnosno, najadekvatnije rješenje određenog motornog zadatka.

Tehnika je osnovo sredstvo za vođenje sportske borbe u fudbalu i omogućava sportisti da bolje ispoljava svoje sposobnosti, a i sama zavisi od njihovog ličnog nivoa. Iz toga proizilazi da tehnika ima individualni karakter.

Kod vrhunskih fudbalera, odnosno, kod fudbalera sa visokim nivoom tehničkih sposobnosti i ritam pokreta je racionalno i visoko usaglašen. Pojedini dijelovi pokreta također imaju svoj ritam, svoj odnos i trajanje, a da se ne narušava cjelovitost pokreta.

Pokreti kod vrhunskih fudbalera odlikuju se velikom preciznošću i sigurnošću, pri čemu "višak" pažnje može da bude usmjeren na novi tok kretanja i akciju koja slijedi (vođenje lopte, udarac po lopti i sl.).

Tehnička priprema uglavnom obuhvata obuku i usavršavanje osnovne tehnike fudbalske igre, tj., kretanja sa i bez lopte, koja su u osnovi sredstva sportske borbe ili sredstva treninga, kao i njihovo dovođenje do savršenstva.

Tehnička priprema čini osnovnu pripremu u trenažnom procesu fudbalera, i ni u kom slučaju ne smije da ograničava mogućnosti sportiste. Iz tih razloga ona mora da pruža široke mogućnosti za usavršavanje kompletne i potpune tehnike, koja će obezbjediti stvaralačko i efektivno djelovanje u svakoj situaciji u igri. Veći nivo motoričkih sposobnosti i motoričke informisanosti, omogućuje sportisti da u određenom trenutku iznalazi adekvatnije rješenje za datu situaciju.

Za postizanje visokih sportskih rezultata veoma je važna uzajamna povezanost tehnike i fizičke pripremljenosti. Sa porastom nivoa fizičkih sposobnosti, sportista mijenja način tehničkog izvođenja.

U strukturi svake sportske tehnike, pa i u fudbalskoj igri, diferenciramo osnovnu i specifičnu tehniku. Tehnička priprema se također uslovno može podijeliti na opštu i specifičnu tehničku pripremu.

Opšta tehnička priprema usmjerena je na razvoj motorike, kao i na obezbjeđivanje što šireg fonda motornih umijeća i navika, korisnih i za životnu i za sportsku praksu. Drugim



riječima, radi se o umijećima i navikama koje bitno doprinose tehničkom progresu u izbornoj grani sporta.

Specifična tehnička priprema usmjerena je na ovladavanje specifičnom fudbalskom tehnikom. Kroz takav proces, sportista se upoznaje sa biomehaničkim zakonitostima kretanja i aktivnostima, koje se, prije svega, odnose na fudbalsku igru i praktično ovladavanje odgovarajućim motornim navikama i umijećima koje su karakteristične za fudbalsku igru. Iz tih razloga fudbalska tehnika treba da bude:

- ❖ raznovrsna: fudbaler treba da ovlada velikim brojem tehničkih elemenata i njihovim varijantama,
- ❖ efikasna: da se što više šansi realizuje u pogodak,
- ❖ stabilna: da je otvorena na dejstvo remetećih faktora, prouzrokovanim određenim stanjem sportiste ili spoljašnje sredine (publika, klizav teren, kiša, zamor, protivnik, pa čak i sudija),
- ❖ optimalna: da odgovara fizičkim karakteristikama i funkcionalnim sposobnostima fudbalera,
- ❖ savremena i progresivna: da je zasnovana na savremenim tendencijama fudbalske igre.