



International Floorball Federation

# INDIVIDUALNE TEHNIKE I TAKTIKE

Individualna nastava tehnika i taktika u Floorballu;  
Upute i Vježbe





**INDIVIDUALNA TEHNIKA I TAKTIKA**  
**Nastava Individualnih Tehnika i taktika u Floorballu;**  
**Upute i vježbe**

## Pregled sadržaja

Uvod .....	5
Nivoi .....	5
Vježba .....	6
Planiranje .....	6
Pokretanje sesije .....	7
Davanje povratne informacije .....	7
Motivacijski bodovi .....	7
Oprema .....	8
Obuča .....	8
Palica .....	8
Zaštita za oči .....	9
Termini i znaci koji se koriste .....	10
Taktički pojmovi koji se koriste .....	11
Individualna tehnika .....	12
Dodavanje i primanje .....	12
Nivo 1 .....	12
Nivo 2 .....	16
Nivo 3 .....	20
Pucanje .....	25
Nivo 1 .....	25
Nivo 2 .....	30
Nivo 3 .....	33
Dribling .....	37
Nivo 1 .....	37
Nivo 2 .....	40
Nivo 3 .....	43
Individualna taktika .....	46
Uloge i situacije u igri .....	46
Nivo 1 .....	48
Nivo 2 .....	51
Nivo 3 .....	54



## Uvod



**Ovaj materijal je namijenjen trenerima na svim razinama da uče svoje igrače, ne samo igrati floorball, već i smisao ige i rješavanje problema. Igrači postaju svjesni uloge u igri dok uče osnovne individualne tehnike. To je moguće stvarajući igru kao što je okruženje za učenje i poticanje igrača da koriste svoje kognitivne sposobnosti.**

## Nivoi

Prvi dio materijala sastoji se od pojedinačnih tehnika i taktika. Svaka tema je podijeljena na nivoe 1, 2 i 3, prema progresiji razvoja vještina.

**1. nivo** - osnove pojedinih tehnika, jednostavne vježbe, naglasak na ispravnu izvedbu.

**2. nivo** - tehnika prenesena na igru kao što je situacija, složenije vježbe, npr. 1 na 1, 2 na 1, naglasak na ispravnom izvođenju prave tehnike tokom pojedinih taktika djelovanja.

**3. nivo** - tehnika prenesena na igru, naglasak na ispravnom izvođenju pojedinih taktika djelovanja u skladu sa drugim igračima. Pojedinačne tehnike bi trebale biti automatske tako da igrač ne mora razmišljati o tome i da to neće ometati izvedbu.

Nivoi su napravljeni samo da se koriste kao indikator, a to je odluka trenera kada treba da se pređe na sljedeći nivo, u skladu s razvojem igrača. Trener može odlučiti da li će proći kroz svaku temu na svim nivoima tokom jedne vježbe (sa više razvijenim igračima) ili tokom jedne cijele sezone (početnici).

Za početnike treba naglasiti da je napredovanje svakog igrača individualno ovisno o procesu učenja, i da se kreće na složenije teme, kao što je ekipna taktika koja zahtijeva da svi igrači usvoje potrebne vještine, barem u osnovnoj razini. Nakon što se osnovna tehnika izvodi dobro, to još uvijek treba prakticirati stalno i onda održavati i pojačavati vještine. Stoga se savjetuje da se vrati na nivo 1, iako je momčad već prešla na nivo 2 ili 3. Vježbe također mogu biti modifikovane za igrača ovisno o razini vještine, broju igrača, i postojećeg okruženja i objekata. Ključne točke za trenera su razmotriti i ispraviti pazeći na izvršenje vježbe.

Materijali su prikupljeni iz obrazovanog materijala Floorball Međunarodne federacije i njezinih članica. Bibliografija se nalazi na kraju ovog materijala.

Također bih želio zahvaliti svim ljudima koji su mi pomogli u radu, osobito Grant Mead (Australija), Jürg Kihm (Švicarska), Jussi Jäntti (Finska), Mika Ahonen (Finska), Kati Suomela (Finska), Petri Kettunen (Finska), Jukka Tiikkaja (Finska) i Petri Lindberg (Finska).

Oni su rado podijelili svoje znanje o Floorballu i treniranju i njihov doprinos je omogućio izlazak ovoga priručnika.

U Helsinkiju, 16 August 2007 Anniina Paavilainen, autor.

## Vježba



**Glavni cilj treninga je da napravi igru što je moguće više poput vježbe i umjesto da nauči igrača određeni tip ponašanja, pruži im mogućnosti i nauči ih odabrati iz ove opcije u skladu sa mogućnostima. To će razviti igračev smisao za igru i sposobnost za čitanje igre, koji će im tada dati temelj prilikom početka usvajanja sustava timske igre.**

## Planiranje

Dok planirate vježbu ciljevi bi trebali biti uzeti u obzir pažljivo. Igračeva fizička sposobnost, kao i taktička progresija bi trebali biti razmotreni, kako tokom jedne sesije vježbi tako i tokom cijele sezone. Najbolji način da se razmotri razvoj igrača je da se napravi skica programa obuke koji se sastoji iz fizičkih i iz taktičkih aspekata. Ova skica može se mijenjati kako sezona odmiče. Sezona se u osnovi može podijeliti u četvrtine; van-sezona, pred-sezona, sredina sezone i post-sezona. Na primjer za vrijeme izvan sezone, naglasak bi trebao biti na fizičkom treningu, a istovremeno tehničke vještine se mogu poboljšavati. U početku sezone momčadske taktičke faktore treba naglasiti i oni bi trebali biti ponovno provedeni tokom ostatka sezone. Individualna taktika, koja se sastoji od sposobnosti koje zahtijeva tim u izabranoj taktici, trebaju biti uključeni u svakoj vježbi tokom sezone. Taktička timska pitanja trebaju biti prioritet na kraju sezone, gdje suradnja pojedinaca treba biti bez šava. Različite faze mogu sadržavati npr. slijedeće dijelove na koje treba staviti naglasak. To može i treba biti utvrđeno i mijenjano od strane trenera.

Naglasak	van-sezone	pred-sezona	sredina-sezone 1	sredina-sezone 2	post-sezona
	Maj–Juli	Aug-Sep	Okt-Dec	Jan-Mart	April
Fizički	40	20	30	20	60
Tehnički	30	20	10	10	20
Ind.taktika	20	20	20	20	10
Timska takt.	10	40	40	40	50
<b>Ukupno</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Ove faze se mogu dalje podijeliti na još kraće faze, kao što su mjeseci i sedmice. Prema razvoju igrača je stoga lakše planirati vježbe u kraćim razdobljima. Također igre i turniri mogu se podesiti na plan vježbi. Za sedmično planiranje, slijedi iznos sati provedenih na različitim vještinama. To se također može koristiti nakon sezone da bi se ocijenilo napredovanje i da se pomogne u planiranju iduće sezone.

Naglasak	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned	Ukupno min
Zagrijavanje	30	0	30	30	0	0	0	90
Tehnički	10	0	10	5	0	0	0	25
Fizički	15	0	0	5	0	60	0	80
Ind.taktika	15	0	20	20	0	0	0	55
Timska takt.	20	0	30	15	0	0	0	65
Pos. situacije	10	0	0	0	0	0	0	10
5 na 5	15	0	25	15	0	0	0	55
Hlađenje	5	0	5	5	0	0	0	15
<b>Ukupno min.</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>395</b>

Uvijek planirajte pojedinačne sesije treninga unaprijed. Organizirani trener je najučinkovitiji trener. Planiranje vježbe unaprijed, pisanje sadržaja, uključujući vremenski plan na papir i možda prolazak kroz vježbe prije početka treninga, štedi vrijeme i čini trening učinkovitijim. Tehnike trebaju biti obučene u početku sesija treninga, jer učenje je najučinkovitije kad su igrači odmorni. U obuku tehnike mogu biti uključeni i zagrijavanja igrača i golmana, to može biti realizirano dok još uvijek stoje ili su uključeni u igru kao vježbu. Individualna taktička vještina može se kombinirati sa fizičkim treningom kao igra dva protiv dva koristeći cijelo polje. Prije nego što igra počne, glavne tačke timske taktike treba raspraviti i istaknuti da osvjete igračke uspomene.

To je do trenera kako podijeliti vježbu, ipak ovaj vodič treba da ima prednost: (npr. dva sata vježbe treba da uključuju sesije od 30 minuta zagrijavanja i jedan i pol sata vježbe u zatvorenom prostoru).

Šta	Kako	Gdje	Vrijeme (min)
Zagrijavanje	Trčanje Koodinirano trčanje	Vani	0-30
Ind. Tehnika	Dodavanje u parovima	Sala	31-40
Ind. Tehnika	Pucanje	Sala	41-55
Ind.taktika	1-1, 2-2	Sala	56-70
Timska taktika	5 protiv 0	Sala	71-85
Igra	5 protiv 5	Sala	86-110
Hlađenje	Lagano trčanje Istezanje	Sala Vani	111-120
Ukupno			120

## Pokretanje sesije

Pobrinite se da su igrači prisutni na vrijeme. Tačnost i organizacija će se prenijeti na igru. Bilo koja zagrijavanja također mogu biti učinjena vani (ovisno o vremenu i objektu) da bi vrijeme vježbe bilo efikasno koliko god je moguće.

Vidjeti da li su svi igrači prisutni i da li obraćaju pažnju prije početka instrukcija. Kada se daju daljnje upute, okupljaju se svi igrači zajedno kako bi se zadobila svačija puna pažnja. Najbolji način da se objasni vježba je pokazati kako se ona izvodi. Najbolje je ako trener to može pokazati lično, ali i igrači mogu pokazivati.

Tokom vježbe igrači bi trebali praviti redovne pauze kako bi mogli uhvatiti dah i re-hidratirati. Tokom pauze je dobro proći kroz glavne tačke vježbe kako bi na taj način bili sigurni da su igrači shvatili cilj. Ove pauze će također pomoći oporavak za sljedeći trening, što opet ovisi o razini, taj trening čak bi mogao biti sljedeći dan.

Oprema koja treba biti osigurana u vježbi:

- čunjevi,
- dresovi,
- loptice,
- pištaljka,
- tabla za taktiku i olovka,
- štoperica.

Trener bi trebao uvijek biti spreman na promjenu plana prema nepredviđenim okolnostima, kao što su:  
- manje igrača nego što je očekivano,  
- objekti nisu u upotrebi,  
- nedostatak neophodne opreme (lopte, štapovi, itd.).

Što je trener više pripremljen, on/ona zadobija više povjerenja od igrača.

## Davanje povratne informacije (feedback)

Dok se daju bilo kakve povratne informacije o cijelom timu, vježba treba biti zaustavljena, a igrači okupljeni na jednom mjestu. Pri davanju pojedinih komentara dobro je uključiti negativne ili korektivne komentare u sredini pozitivne povratne informacije, kao što su: "Tvoje dodavanje dobro prolazi, ali pokušajte sa malo mekšim rukama u primanju. Točnost dodavanja je odlična!"

Igrači su obično motivirani sa pozitivnim povratnim informacijama. Oni bi trebali biti hvaljeni nakon dobre izvedbe, iako su neki igrači motivirani korektivno ili čak negativnim feedbackom. To se obično odnosi na igrače koji su visoko motivirani i dobro znaju njihovu razinu i potencijal, oni znaju kad loše obavljaju vježbu, i očekuju da ih trener ispravi kako bi se poboljšali.

## Motivacijski bodovi

Što više raznolikosti ima u vježbi, igrači postaju više motivirani. Igrači će se radovati dolascima na vježbe iako ne znaju sasvim šta očekivati ali će oni znati da mogu vjerovati treneru da on ima racionalan plan. U početku je razumno imati vježbe koje imaju više ponavljanja kako bi učinili izvođenje vježbe sustavno. Iznos ponavljanja vježbi treba biti što je moguće veći. To igra veliku ulogu u početku faze procesa učenja igrača. Tu bi trebale biti dodane sve vrste varijabli kako bi održavali interes igrača na razini. Isto tako neugodne, ali neophodne vježbe postaju motivacijske ako igrači znaju cilj. Što je više igra predstavljena kao vježba, lakše je to racionalizirati igračima.

Ovdje su neki alati kako bi se motivirali igrači. Ovi alati su dio Treninga Odlučivanja koji je stvoren kako bi poboljšali dugoročnu izvedbu sportaša i poboljšali cjelokupno iskustvo sportskog treninga. Da bi postigli specifične vještine donošenja odluka, mentalno opterećenje sportaša se postupno povećava.





## Oprema

Trener mora uvijek vidjeti koji igrači nose ispravnu opremu. Sigurnost bi uvijek trebala biti na prvom mjestu, a posebno kada se radi sa djecom. Sa pravilima i pravom vrstom stava prema sportu, i samom životu, treba upoznati igrače već od samog početka. To je možda najbolje da bude započeto sa kodom sigurnosti unutar tima. Sigurnosni kod također uključuje učenje pravila igre.



1. *Promjenjive vježbe*: umjesto prakticiranja jednog određenog udarca do perfekcije, treba prakticirati varijacije svakog udarca. Promjenjivi trening također bi se trebao događati u realnom okruženju, kao i da bude odgovarajući s obzirom na dob sportaša, vrstu natjecanja i vrijeme sezone.

2. *Nasumična vježba*: kombiniranjem različitih vještina unutar igre poput vježbi koje stimuliraju natjecanje.

3. *Povučen komentar*: komentar postupno smanjen ili povučen zahtjeva od sportaša da funkcioniše više nezavisno od vanjskih smjernica. Komentar je dan samo kada igračevo izvođenje pada izvan trenerovog vlastitog znanja. To zahtijeva od igrača da sam riješi probleme.

4. *Preispitivanje*: postavljanje pitanja igračima kako bi bili sigurni da su razumjeli. Pitanja postaju izuzetno važna sa smanjenim komentarom. To također zahtijeva visoku razinu znanja trenera. Umjesto da daju direktne instrukcije, tražeći od igrača što će učiniti u određenim situacijama, uče ih koristiti kognitivne vještine.

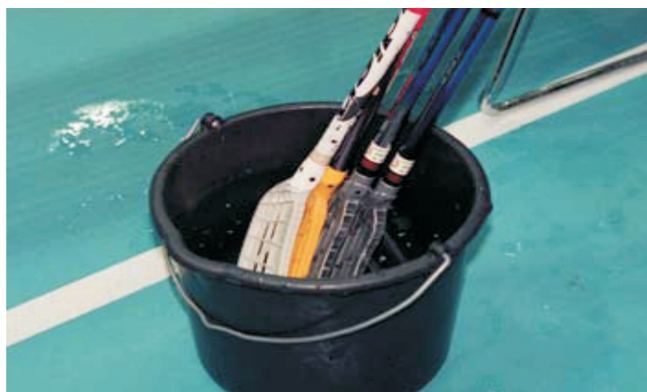
5. *Video komentar*: prikazuje igračima video snimak njihove izvedbe vježbe, kako bi se otkrilo što je učinjeno dobro i što treba poboljšati. U početku video i komentar bi trebali biti vođeni od strane trenera, koji identificira kritične situacije i daje prijedloge za poboljšanje, ali vrlo brzo, igrači bi trebali biti odgovorni za snimanja i analiziranja samostalno. Ovaj alat, naravno, ovisi o dostupnosti opreme.

6. *Prvobitne instrukcije*: složene tehničke i taktičke informacije trebale bi biti predstavljene rano u sezoni, bolje nego kasnije. Upotreba taktičkih uputa razlikuje se među početnicima i iskusnijim igračima zbog razine tjelesnih i kognitivnih vještina.

7. *Modeliranje*: Igračima trebaju biti prikazane izvedbe stručnih igrača ili nekog drugog igrača, kako bi naučili ono što je potrebno za bolje izvođenje. Ne bi trebale biti prikazane samo optimalne performanse, već sa suigračima zajedno otkrivati pogreške, analizirati ih i ispraviti.

## Obuća

Obuća treba biti samo za upotrebu u sali. Ako igrač nema pravu vrstu obuće, još uvijek je bolje da ima neku obuću nego nikakvu. Bez obuće je teško da se okreće i brzo staje. Igrači se također mogu ozlijediti zbog slučajnog udaranja po nogama. Ako se koristi obuća za vani, budite sigurni da su igrači obrisali njihovu obuću prije nego što zakorače u salu.



## Palica (štap)

Dužina palice je važan faktor. Palica bi trebala doći do igračevog struka. Prava dužina palice pomaže igraču prilikom pucanja i zaštite loptice. To također čini višim stav igre kao kad igrač mora savijati koljena da bi težište održao nisko. Više iskusniji igrači dužim štapom mogu povećati doseg i izraditi napredniju zaštitu lopte sa štapom. Također zakrivljenost donjeg dijela palice treba biti u skladu sa pravilima. Najviša točka donjeg dijela palice, kada je štap postavljen na ravnoj površini, ne smije prelaziti 3 cm. Većina štapova su zakrivljeni već pri kupovini, ali dodatna zakrivljenost može biti dodana uz pomoć pištolja za grijanje (fena), ključale vode i kuhala.

---

Treba obratiti posebnu pozornost na pitanja sigurnosti kada se vrši pričvršćivanje donjeg dijela palice i ovo bi trebalo obavljati pod nadzorom odraslih. Ugao nagnjanja donjeg dijela palice je stvar individualne orijentacije. Ravna oštrica je dobra za dodavanje, ali ne tako dobra za zaštitu lopte. Neke krivulje na vrhu oštrice daju više sigurnosti za kontrolu lopte a neke nagete u dnu oštrice osiguravaju dobar ugao prilikom pucanja. Visoki nagibi također znače visoke šuteve.



## **Zaštita za oči**

Danas se upotreba zaštite za oči preporučuje pogotovu u juniorskom uzrastu jer vrlo često dolazi do povreda lica u Floorballu. Slučajni visoki udarci palicom ili lopticom u oči mogu lako biti spriječeni upotrebom zaštitnih naočala. One još nisu obavezujuće ali mogu biti preporučene od strane trenera.

## Termini i znaci koji se koriste

☆ ☆

Kretanje bez lopte

Dodavanje

Kretanje sa loptom

Pucanje

☆ ☆

☆ ☆

Ofanzivni igrač sa loptom

Ofanzivni igrač bez lopte

Protivnik bez lopte

Čunj

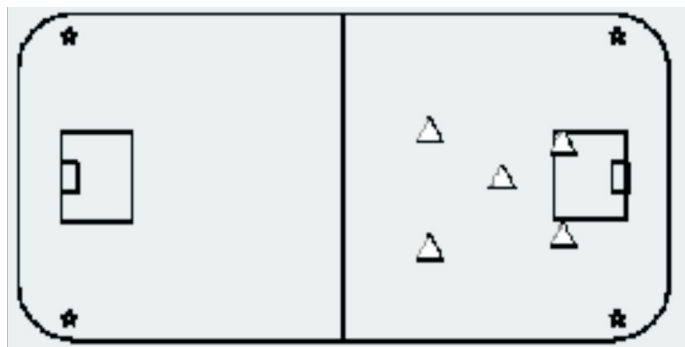
☆ ☆



# Taktički pojmovi koji se koriste

## Kocka 5

- Odbrambena formacija na kojoj su igrači raspoređeni kao broj 5 na kockici.



### Zona jake igre

- Kada momčad stvara situaciju jake igre koju će moći igrati u nekom dijelu polja

- Na primjer:

1. Napadačka situacija 2 na 1 kako bi se postigao gol.
2. Odbrambena situacija 1 na 2 u odbrambenom kutu kako bi se ukrala lopta od protivnika.

### Jaka strana

- Strana igrališta gdje je loptica.

- Također poznata kao strana gdje je presing.

### Slaba strana

- Suprotna strana igrališta od jake strane.

- Uobičajeno strana igrališta sa više prostora i bez loptice.

### Libero igra

- Kada se tim koristi formacijom niskog trokuta u otvaranju.

- Libero je najniži igrač.

- Niski trokut / Nazad trokut.

- Kada je tim otvorio igru sa libero igračem.

- Drugi branič i napadač otvaraju trasu za prolazak libera u formaciji trokuta.

### Forsiranje napred

- Odbrambena taktika u ofanzivnom prostoru.

- Kada obrambeni tim pokušava kontrolirati napadački tim kako bi njihovo otvorenje bilo teže.

### Najviši prednji forsirač

- Najviši prednji forsirač u formaciji 1-2-2.

- Najviši prednji forsirač obično usmjerava lopticu u određeni dio terena i pokušava blokirati moguće staze prolaska loptice.

- Tranzicija/okretanje (kontra napad).

- Brza promjena smjera od odbrane do napada.

- Uobičajeno stvara situacije koje su dobre za napadački tim.

### Dubliranje

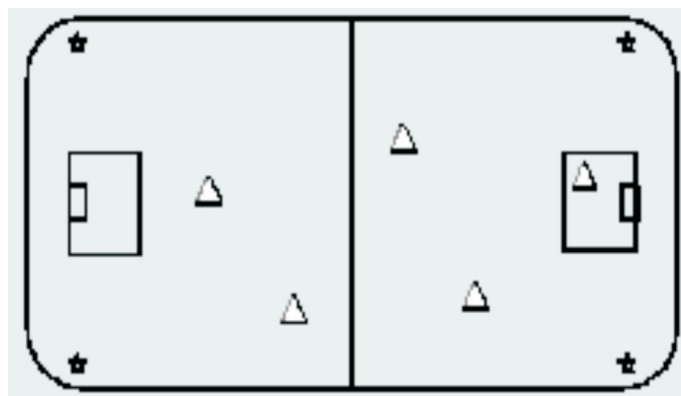
- Odbrambena situacija 1 na 2 u odbrambenom kutu (kreirana od odbrambenog tima) kako bi se ukrala lopta od protivnika.

- Uobičajeno se dešava na krajevima terena i u korderima.

### Izravnavanje / na razini

- Kada se igrači koriste različitim razinama dubine na terenu kada se pozicioniraju.

- Trebalo bi biti korišteno u svim dijelovima terena kako bi stvorili trase za prolazak kada napadaju i kako bi pokrivali prostor pri odbrani.



## Individualna tehnika



**U Floorballu, individualne sposobnosti za obavljanje određenih tehničkih akcija, određuju uspjeh suradnje cijelog tima. Zato prije svega treba savladati pojedine tehničke vještine.**

Stav držanja palice sa dvije ruke:  
Gornja ruka pokriva cijeli gornji kraj palice, donja ruka najmanje 20 cm od gornje (slika2)

### Slika 2



## Dodavanje i primanje

### Nivo 1.

Najvažnija stvar koju treba naglasiti za početnike u dodavanju je da primatelj treba doći u posjed lopte. Stoga bi svaki pas trebao biti tačan i tvrdoća dodavanja treba biti prilagođena situaciji. Tehnički važne stvari u dodavanju i primanju su stav i držanje.

Držanje treba biti kao na slici 1:

- noge u širini ramena sa malo isturenom jednom nogom,
- težište nisko sa povijenim koljenima i ravno nazad,
- glava gore,
- oštrica palice na podu.

### Slika 1



Držanje i prijanjanje mijenjaju se u skladu sa različitim tehnikama. Ali jedna stvar koja ostaje jeste mekoća prilikom rukovanja loptom. Udaljenost između igrača je važan faktor koji definiraju brzinu i tvrdoću dodavanja. Svi drugi objekti kao što su protivnici, štapovi i granice terena također treba uzimati u obzir pri određivanju ispravne tehnike dodavanja.

Položaj dodavanja

- položaj sa strane,
- noge jedna pored druge s malo raširenim i savijenim koljenima,
- podignuta glava,
- loptica uz oštricu štapa. (slika3)

### Slika 3



<b>Dodavanje</b>	<b>Zahvat</b>	<b>Izvođenje</b>	<b>Kada</b>
Forehand dodavanje – sa praćenjem do	Čvrst stav sa dvije ruke sa donjom rukom u blizini donje granice rukohvata	Dodavanje počinje sa lopticom iza tijela. Oštrica je iza sa sve većom brzinom prema meti. Lopta se pušta sa oštrice prije nego što prođe stopalo. Oštrica treba da bude uvijek usmjerena u smjeru dodavanja. Oštrica treba da bude pritisnuta na pod kako bi se spriječilo odskakanje. Dodavanje je preciznije što je dodavanje snažnije uz dovoljno rotacije gornjeg dijela tijela i sa pravom količinom povučenom iza tijela.	Koristi se, primjerice, nakon zavaravanja udarca ili nakon što igrač vodi loptu koristeći tijelo za zaštitu.
Forehand dodavanje – kratko	Stav isti kao prethodni.	Dodir lopte je vrlo kratak. Lopta se ispušta sa oštrice bez prelaska preko razine prednje noge. Ako se lopta udari previše ispred ili je ugao oštrice prevelik onda će lopta ići gore u zrak.	Dodavanje je brzo i precizno, a može biti realizirano iz bilo kog položaja i iz malih i tijesnih situacija.
Backhand dodavanje - dugo	Hvat je sa dvije ruke ali postavljene bliže nego što je to u forehand dodavanju.	Kada primete backhand dodavanje, apsorbujete udarac kao u forehand dodavanju. Također dodavanje sa dugim pokretom iza i sa oštricom koja dodiruje lopticu svo vrijeme. Rotacija gornjeg dijela tijela treba da prati čitavo dodavanje.	Backhand dodavanje se koristi kada je forehand dodavanje opstruirano od strane protivnika.
Backhand dodavanje- kratko	Isto kao i prethodno ali je isto tako moguć i zahvat sa jednom rukom.	Oštrica ne bi trebala dodirivati pod već samo lopticu. Brzina oštrice se kontrolira kratkim zamahom leđa	Vrlo dobro za korištenje varanja u prolazu i dodavanja samom sebi.
Zračno	Zahvat kao u prethodnim tehnikama.	Sva prethodna dodavanja mogu biti realizovana u zraku. U zračnom dodavanju dodir sa loptom je ključan i visina dodavanja je određena uglom oštrice. Lopta prolazi nešto malo ispred noge. Brzina udarca je određena zamahom leđa. Oštrica leži uz površinu u ravnoj liniji prema lopti. Oštrica se nagnje nazad u trenutku udara u loptu.	Zračno dodavanje uz praćenje je prikladno kada igrač treba da raščisti pritisak iz obrambene zone ili više kontrolirano dodavanje kada protivnik pokriva prostor sa štapom i dodavanje treba da bude podignuto u zrak, kao što su situacije 2 na 1 na primjer.
Jednoručno dodavanje – backhand – forehand	Zahvat sa korištenjem samo gornje ruke.	Kratki zamah leđa koristi se prije udarca loptice sa zadnjim ili prednjim udarcem zavisno od situacije. Oštrica ne bi trebalo da ide u zrak više od visine koljena.	Udaranje/usmjeravanje labave lopte u pravom smjeru ili izvan protivničkog dosega ili nakon vođenja i dribljanja protivnika sa jednom rukom. Daje bolji dohvat igrača ili kada igrač nema vremena da preuzme kontrolu nad loptom. Koristi se od više iskusnijih igrača.

---

## Primanje dodavanja (passa)

- osjećaj u palici je najvažniji dok primete pass.
- i palica i tijelo mogu se koristiti za primanje passa, obje ove metode moraju biti vježbane često posebno na nivou 1.
- lopta treba biti primljena sa oštricom (čekati loptu blizu prednje noge), a zatim kreće oštricom palice prema natrag kada se stvara kontakt s loptom (meke ruke) - to će zaustaviti loptu da bude odbijena od oštrice, dakle opet dajući igraču neposrednu kontrolu.
- lopta treba biti primljena ispred tijela.
- primanje loptice iz zraka zahtjeva dobre vještine upravljanja lopticom.
- također tijelo se može koristiti za hvatanje zračnog passa (prsa, bedra, noge).
- primanje lopte tačno može otvoriti praznine u odbrani i stvoriti šanse za gol.

### Vježba 1.

- Cilj:*  
- vježbanje dodavanja i primanja.

- Organizacija:*  
- igrači podijeljeni u parove dodaju jedni drugima u različitim udaljenostima.

- Izvršenje:*  
- korištenje svih tehnika dodavanja po slučajnom redoslijedu,  
- prima pass korištenjem samo palice ili tijela, ili oboje.

- Promjene:*  
- može se također dodavati individualno pomoću zida.

- Ključne tačke:*  
- glavu gore,  
- igra poput položaja: na prstima, koljena lagano savijena,  
- ispravno držanje prema odnosu na tehniku dodavanja,  
- igrač treba uvijek napraviti korak ka lopti dok prima pass,  
- palica mora biti između tijela i lopte dok prima pass iz zraka (ako je palica na strani tijela, to zahtjeva više dribljanja loptom kako bi je zadržali, pa je lakše izgubiti posjed lopte).

### Vježba 2.

- Cilj:*  
- vježbati dodavanje i primanje iz zraka,  
- također dobra vježba za koordinaciju "oko – palica."

- Organizacija:*  
- igrači su podijeljeni u paru s jednom loptom.

- Izvršenje:*  
- parovi dodaju loptu jedni drugima u zraku,  
- naglasak na preuzimanju kontrole nad loptom što je brže moguće tokom primanja iz zraka.

- Promjene:*  
- dozvoljeno jedno odskakivanje po podu ili ne dozvoljeno.

- Ključne tačke:*  
- prava udaljenost (ovisno o odskakivanju),  
- oči na lopti,  
- držanje opušteno sa obje ruke i savijena koljena će pomoći igraču za bržu kontrolu zračnog dodavanja.

### Vježba 3.

- Cilj:*  
- vježbati dodavanje i primanje (dok se kreću).

- Organizacija:*  
- igrači su podijeljeni u paru s jednom loptom.

- Izvršenje:*  
- vođenje iz forehand u backhand stranu nakon primanja dodavanja, ide nekoliko koraka naprijed, onda dodaje i odlazi nekoliko koraka nazad nakon dodavanja.

- Promjene:*  
- Također može se dodati rotacija nakon primitka dodavanja i prije dodavanja nazad.

- Ključne tačke:*  
- igrači bi trebali biti u stalnom pokretu brzo koristeći ruke,  
- meke ruke,  
- glavu gore.

## Vježba 4.

### Cilj:

- vježbati dodavanje i primanje (dok se kreće),
- vježbati spremnost da dodaje i da prima pass,
- vježbati vještine dribljanja loptom.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u grupe od tri,
- dva igrača stoje na 10 - 15 metara udaljenosti između njih,
- treći igrač je u sredini sa loptom.

### Izvršenje:

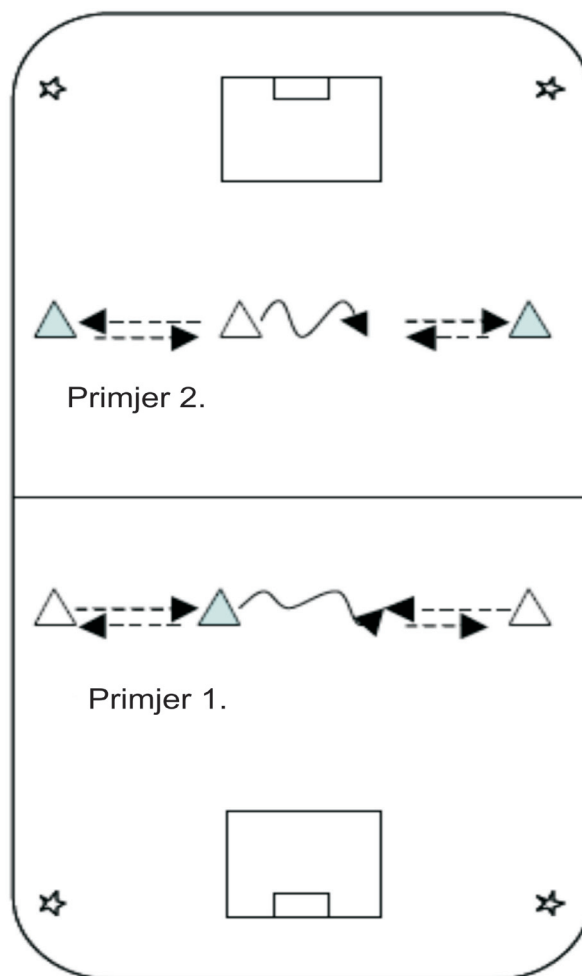
- igrač u sredini trči natrag i naprijed s loptom koju dodaje od jednog do drugog igrača i pravi okret,
- 45 - 60 sekundi do smjene.

### Promjene:

- vježba se može izvesti i tako da dva igrača imaju jednu loptu, a treći igrač trči bez lopte od jednog do drugog i naizmjenično,
- naglasak je na treninzima spremnosti dodavanja i primanja.

### Ključne tačke:

- glavu gore,
- meke ruke,
- igra poput pozicije sa svim igračima,
- vrijeme i spremnost za dodavanje i primanje,
- oštrica na podu.





## Nivo 2.

Kada su igrači naučili tehniku dodavanja ili jednu tehniku, ako želi nastaviti taj način, trener može dodati teže vježbe za praksu. Igra sličnosti treba biti stavljena u vježbu, razlog zašto su dodavanje i primanje važne vještine za upravljanje igrom i u kojim vrstama situacija te vještine su presudne.

Premještanje lopte u igri se događa na brzinu i stoga bi trebali biti trenirani u složenijim situacijama i vježbama gdje slijede jedan drugoga. Za mlađe igrače bitno je znati da svaka lopta mora biti dodavana tako da je onaj tko prima sposoban steći posjed lopte odmah.

Sljedeća stvar koju treba naglasiti je dodavanje dok se kreću i dodavanje na vrijeme.

Trener uvijek treba poticati igrače na:

- dodavanje u pokretu,
- uvijek nastaviti kretanje nakon dodavanja,
- primati dodavanje u kretanju prema naprijed ili sa strane - nemojte čekati da lopta dođe do vas,
- kao nositelj igre držati glavu gore da biste pronašli druge igrače,
- kao ne-nositelj igre stvoriti prolaz za dodavanje dok se krećete,
- spremnost za dodavanje i primanje,
- kao ne-nositelj igre pokazati nositelju igre gdje da doda koristeći štap ili druge signale,
- pucati ravno iz dodavanja ako postoji mogućnost.



## Vježba 5.

*Cilj:*

- vježbati dodavanja i primanja, dok se kreće.

*Organizacija:*

- igrači su podijeljeni u skupine od 5-7 igrača,
- ove jedinice se dijele na pola, a druga polovica stoji na liniji nasuprot drugima sa loptom,
- 5-8 metara udaljenosti (može se mijenjati),
- jedna lopta na svaku grupu.

*Izvršenje:*

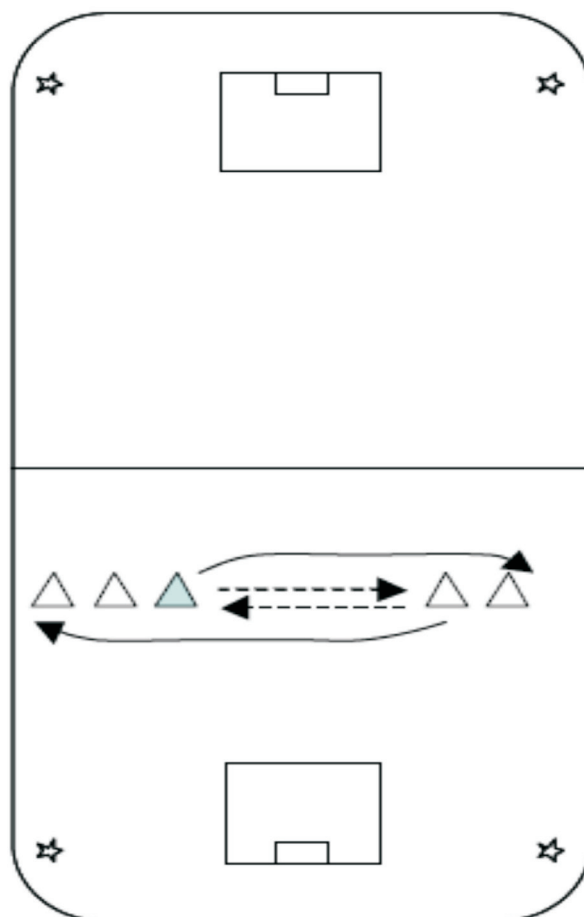
- igrač s loptom (br. 1) dodaje do igrača (br. 2) i dalje se krećući dok dodaje pass i ide na drugu stranu,
- 2 igrač dodaje loptu igraču broj 3 i kreće se prema passu i tako dalje.

*Promjene:*

- sva različita dodavanja mogu biti uključena; forehand dodavanja, backhand dodavanja, dodavanja kratkih passova (teže preuzeti kontrolu nad loptom).

*Ključne tačke:*

- glavu gore,
- neprekidno kretanje prema dodavanju,
- svi igrači se kreću u smjeru njihovih dodavanja, a onda se kreću na kraj skupine,
- spremnost za dodavanje i primanje,
- oštrica na podu.
- kontrolirana dodavanja





## Vježba 6.

### Cilj:

- vježbati dodavanja i primanja u pokretu,
- vježbati nastavak kretanja nakon dodavanja.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u grupe od šest u pet pozicija (kao na slici), jedna lopta na svaku skupinu,
- svi igrači stoje u krug u igri kao što je postavljeno,
- dva igrača u jednom položaju u početku, prvi sa loptom.

### Izvršenje:

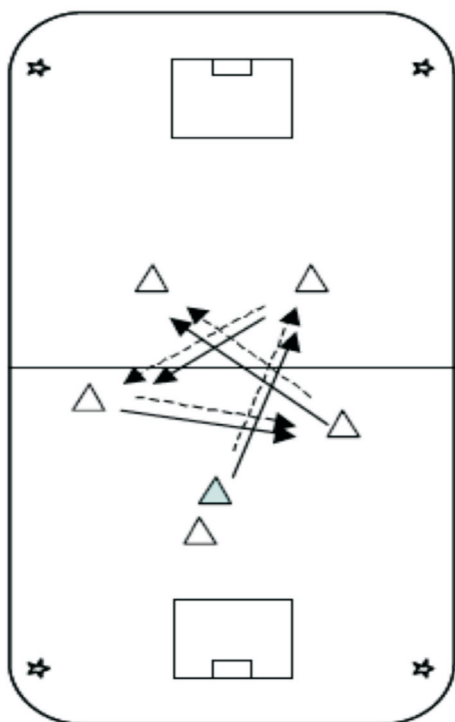
- igrač sa loptom počne dodavanje lopte u određeni red,
- nakon dodavanja igrač mora slijediti pass, te se držati u stalnom kretanju,
- igrači moraju biti sigurni u svojim vještinama rukovanja loptom te držati glavu gore i još uvijek zadržati kontrolu lopte.

### Promjene:

- može se izvršiti dodavanje slučajnim redoslijedom,
- može se dodati prozivanje kako bi igrač sa loptom morao dodati onome čije je ime prozvano,
- grupe se mogu povećati do sedam igrača

### Ključne tačke:

- držati glavu gore,
- igra kao na poziciji,
- oštrica na podu,
- biti spremni za primanje passa okretanjem dovoljno brzo,
- igračima nije dozvoljeno da dodaju igračima koji se do njih,
- naglasiti komunikaciju /upotreba glasa kao važno sredstva na igralištu.



## Vježba 7.

### Cilj:

- vježbanje dodavanja i primanja u pokretu,
- vježbanje kretanja u pravcu lopte,
- vježbanje izbora prave tehnike dodavanja prema zadatoj situaciji,
- podsjećamo igrače da uvijek imaju tri opcije dodavanja.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u grupe od pet u malom prostoru (5x5 m),
- područje može biti označeno čunjevima,
- jedna lopta na svaku grupu.

### Izvršenje:

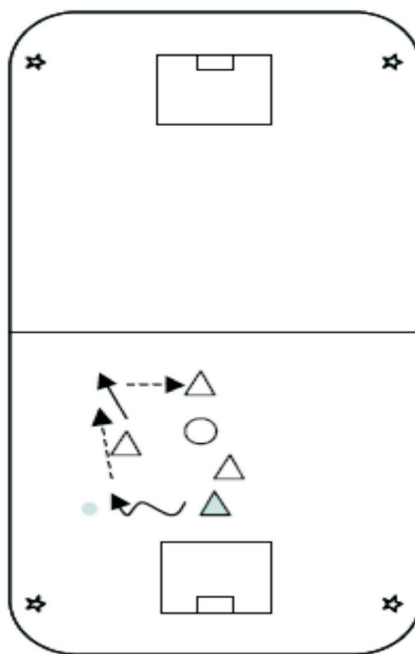
- četiri igrača dodaju loptu međusobno držeći se u stalnom pokretu,
- jedan igrač u sredini pokušava ukrasti loptu presijecanjem trase dodavanja i ako igrač u sredini dotakne loptu, on / ona će zamijeniti mjesto sa igračem koji je nije uspio napraviti dodavanje.
- igrači bi trebali ostati u pokretu praveći trase za dodavanje igraču sa loptom.

### Promjene:

- igrači mogu također stajati ali samo kada je dozvoljeno samo jedno dodavanje, ali onda više naglasiti kretanje lopte umjesto igrača,
- igraču sa loptom nije dozvoljeno kretanje,
- samo zračna dodavanja su dozvoljena.

### Ključne tačke:

- držati se u pokretu,
- spremnost na dodavanja i primanja passa,
- oštrica na podu,
- igrači bi trebali ostati unutar područja kako bi održali razinu teškoće,
- igrač u sredini treba ostati motiviran da prati i pokuša ukrasti loptu.



## Vježba 8.

### Cilj:

- vježbanje dodavanja i primanja sa kretanjem i dobivanjem šanse za gol,
- naučiti kako izbjegavati sektore koji su manje učinkoviti za bodovanje i postaviti se naprijed ravno prema голу,
- pucati čak i iz lošeg položaja

### Organizacija:

- trener bi trebao pokazati gdje su manje učinkoviti sektori (na stranama i na uglovima) stavljanjem čunjeva na tačke,
- igrači se svrstavaju u dva ugla sa lopticama,
- trener / pripravnik se nalazi u neposrednoj blizini suprotno голу spreman za primanje dodavanja od prvog igrača (nakon ovoga njegova dužnosti je gotova)

### Izvršenje:

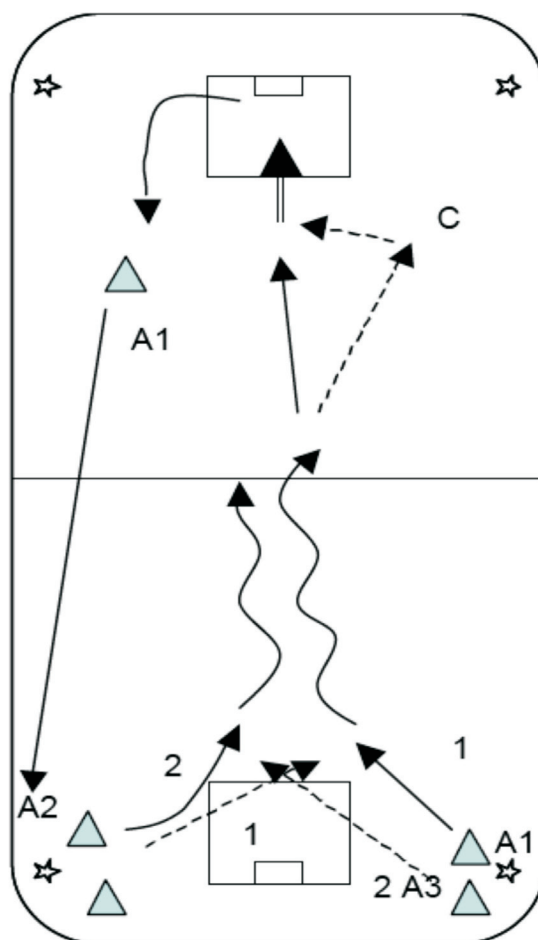
- A1 krene bez lopte lagano prema centru,
- A2 dodaje loptu A1, koji prima dodavanje u pokretu i nastavlja prema sredini zone,
- nakon prelaska srednje linije, A1 gleda gore i dodaje loptu treneru / pripravniku, koji je vraća nazad do A1 i ovaj puca,
- A1 prelazi na drugu stranu mreže da bude spreman za dodavanje na vrijeme za sljedećeg igrača,
- nakon prvog dodavanja, A2 počinje obavljanjem istoga kao A1, prima pass od A3, a zatim prima dodavanje na vrijeme od A2,
- nakon izvršenja igrači će promijeniti linije.

### Promjene:

- vježba može biti otežana dodavanjem branitelja u igru (broj 1 postaje branitelj nakon dodavanja broju 2),
- i predavač lopte i prijemnik moraju biti još tačniji sa dodavanjima i kretanje je naglašeno,
- također varijacije sa 2-0, dodavač može pucati, mogu se koristiti,
- to će naučiti igrače da koriste svoju kreativnost u završnom napadu,
- više mogućnosti za prenosioca lopte za kreiranje igre u raznim situacijama,
- također kretanje naglašeno,
- također 2-1 sa braničem.

### Ključne tačke:

- kretanje tačno prema prvom passu, a ne uz ogradu,
- glavu gore,
- brzo pucanje ravno iz dodavanja bez obzira u kojem je položaju igrač ili gdje se lopta prosljeđuje.



## Vježba 9.

### Cilj:

- vježbanje dodavanja i primanja sa kretanjem i dobivanjem šanse za gol,
- naučiti kako izbjegavati sektore koji su manje učinkoviti za bodovanje i postaviti se naprijed ravno prema голу.

### Organizacija:

- igrači u obliku dvije linije u suprotnim uglovima sa lopticama,
- jedan igrač je smješten sa strane ograde na središnjoj liniji i jedan igrač ispred mreže u odgovarajućim krajevima igrališta.

### Izvršenje:

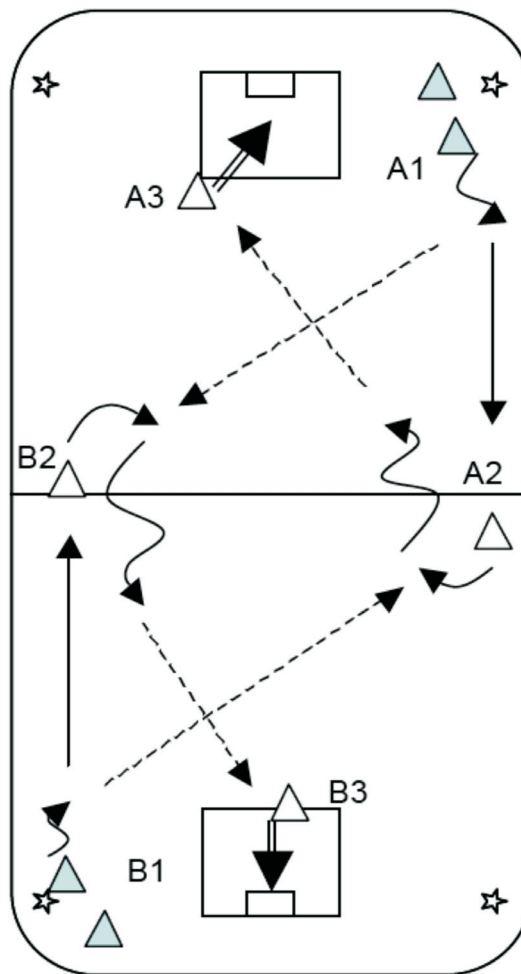
- A1 počinje dodavanjem jako i dugo do B2,
- B2 dolazi prema passu, ima kontrolu lopte, čini brzi okret i dodaje loptu do igrača na vlastitom kraju igrališta B3 koji je puca,
- sa druge strane, B1 dodaj loptu do A2, A2 nastavlja dodavanje do A3 koji puca,
- nakon izvršenja, A1 postaje A2, A2 postaje A3, A3 postaje A1.
- rotacija isto i na drugom kraju (B1 postaje B2, B2 postaje B3, B3 postaje B1),
- nakon nekog vremena vježbu treba izvršavati kao ogledalo.

### Promjene:

- vježba se može također izvršiti tako da A1 dodaje A2,
- i A2 do A3, ali izvršiti kako je objašnjeno iz situacije,
- može se vidjeti više kao otvaranje koje se čini poput igre.

### Ključne tačke:

- A1 i B1 trebali početi vježbu istovremeno,
- igrače bi trebalo poticati da primaju prve passove sa backhandom (ovisno da li je igrač lijevo / desno),
- dodavanja trebaju biti tačna i jaka,
- A2 bi trebao ići prema prvom passu, sve do središnje linije,
- A2 bi trebao imati konstanto kretanje i držati glavu gore i da vidi gdje je A3,
- A1 bi trebao dodati u kretanju i nastaviti se kretati dalje odmah nakon dodavanja prema središnjoj liniji za sljedeće izvršenje.



### Nivo 3.

Kada tim ima sposobnost da dodaje i prima, puca ravno iz dodavanja, dodaje i prima dok se kreće, kada barem većina igrača usvoji ove individualne vještine bez problema, trener može ići naprijed na sljedeći nivo. Na trećoj razini momčad je spremna za prijenos pojedinačnih vještina da se koriste u sustavu timske igre. Trebalo bi biti jasno od početka da je dodavanje i primanje dio jednog većeg sustava, i da nijedna momčadska igra ne može biti igrana bez vrijednih pojedinaca. Ova činjenica se ne može naglasiti dovoljno. Učiti igrače da igraju kao pojedinci zahtjeva vještine u dodavanju i primanju, a sada je vrijeme da se te naučene vještine primjene u timskoj igri. Prve vježbe su malo složenije sa izmjenama vježbi na nivou 2. Zadnje vježbe su vježbe dodavanja i primanja, vježbe za obavljanje izbora sistema otvaranja i završnog napada i mogu se mijenjati.

### Vježba 10.

*Cilj:*

- vježba dodavanja i primanja u pokretu.

*Organizacija:*

- igrači podijeljeni u grupe od pet,
- tri čunja oblikuju trokut (5m x 5m x 5m),
- tri igrača oko trokuta i dva igrača unutar trokuta,
- igrači oko trokuta posjeduju loptu.

*Izvršenje:*

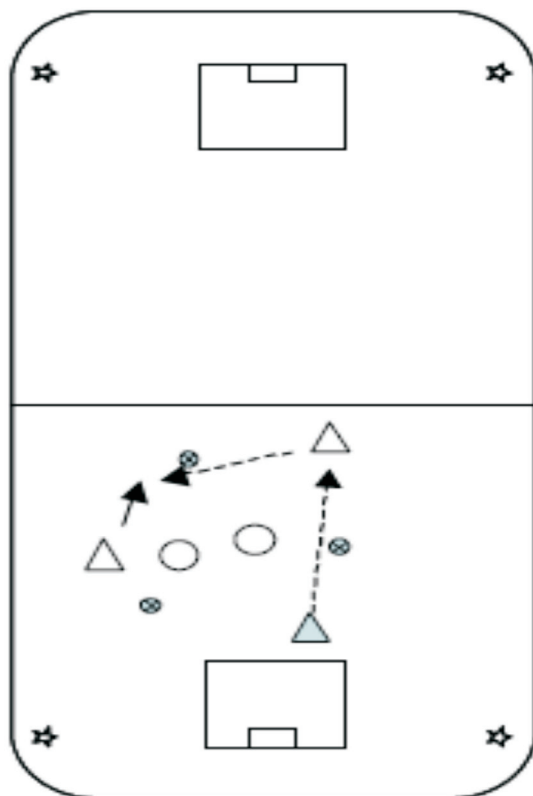
- igrači oko trokuta pokušavaju dodati loptu jedni do drugih koristeći pod i zračne prolaze,
- igrači unutar trokuta pokušavaju blokirati trase dodavanja,
- kad god igrači izvan uspiju križati obje linije oni su postigli rezultat,
- Ako igrač unutar uspije blokirati dodavanje, taj igrač će zamijeniti mjesto sa igračem koji je propustio pass i rezultat će početi iznova,
- igračima oko trokuta je dozvoljeno kretanje, ali trebaju uvijek biti otvorena dva prolaza za dodavanje tako da ne stoje na istoj strani trokuta.

*Promjene:*

- mogu se izvršiti pomoću kocke sa četiri igrača izvan i tri igrača iznutra,
- samo dva doticaja lopte; jednom za primiti pass i drugi za dodavanje.

*Ključne tačke:*

- treba istaknuti da uvijek trebaju biti prolazi u dva smjera,
- glavu gore,
- subjektima izvan trokuta nije dozvoljeno da sijeku linije kretanja.



---

## Vježba 11.

### *Cilj:*

- vježbati dodavanja i primanja u kretanju,
- učiti svijesti sve igrače na terenu.

### *Organizacija:*

- igrači su podijeljeni u timove od tri osobe,
- teren je podijeljen na tri dijela,
- ako se koriste golovi, koji međutim nisu potrebni, oni mogu biti označeni sa čunjevima,
- poželjno je da timovi imaju prsluke različite boje.

### *Izvršenje:*

- igra 3 na 3,
- igrač sa loptom se ne smije kretati, što će aktivirati igrača bez lopte da stvori liniju prolaza krećući se prema otvorenom prostoru,
- tim bi trebao zadržati posjed lopte što je moguće duže i dodavanja se broje,
- tim sa više dodavanja nakon 60 - 90 sekundi je pobjednik,
- igrač sa loptom treba napraviti dodavanje tri sekunde nakon primanja lopte,
- ako protivnik dođe u posjed lopte, uloge će se automatski promijeniti,
- timovi se mogu mijenjati nakon jedne promjene tako da pobjednički tim ostaje na terenu a gubitnik prelazi na drugi dio terena,
- pobjednik cijelog turnira je momčad koja je ostala najduže na terenu.

### *Promjene:*

- različita pravila se mogu dodati,
- 1. igračima je dozvoljeno da dodaju samo naprijed,
- naglasiti činjenicu da postoji zapravo samo jedna prilika za dodavanje jer treba uvijek biti jedan igrač iza onog sa loptom, slično branitelju za vrijeme igre i ovom igraču se ne može dodati,
- izravnavanje napadačkog tima je presudno,
- naglasak na napadu,
- 2. samo jedno dodavanje je dozvoljeno,
- naglasak na brzu reakciju i brzinu,
- samo za vrlo napredne igrače sa dobrom vještinom dodavanja.

### *Ključne tačke:*

- spremnost za dodavanje i primanje passa,
- glavu gore,
- ne nosioci lopte će se pomaknuti da stvore staze prolaza, a ne ostati iza protivnika (sjena dodavanja),
- pravila trebaju biti strogo poštovana.

## Vježba 12.

### Cilj:

- vježba dodavanja i primanja u igri poput situacija; otvaranje,
- da se individualne tehnike uključe u performansu igre,
- vježba kretanja u izabranim otvaranjima.

### Organizacija:

- igrači mogu biti podijeljeni bilo po njihovim pozicijama u igri (branitelji, krila, centar naprijed) ili se mogu uključiti, tako da svaki igrač mora igrati svaku poziciju (poželjno za početnike),
- trener daje igračima mjesta odakle da počnu, ovisno o načinu na koji tim želi otvoriti igru.

### Izvršenje:

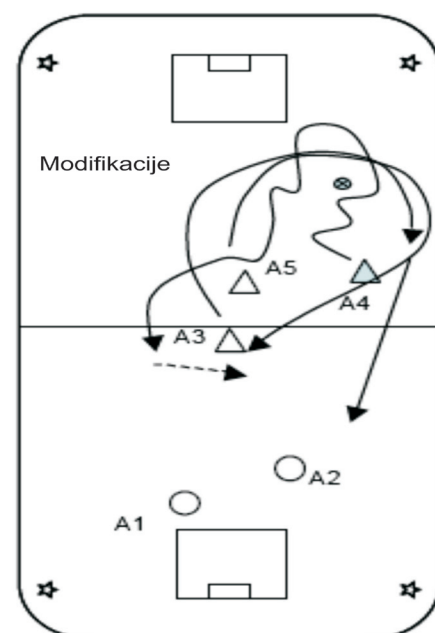
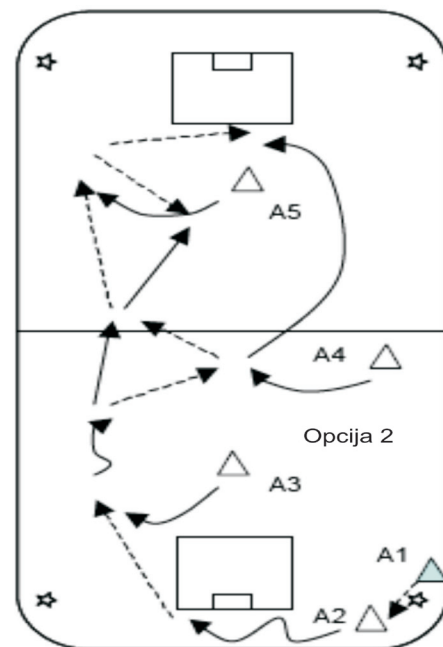
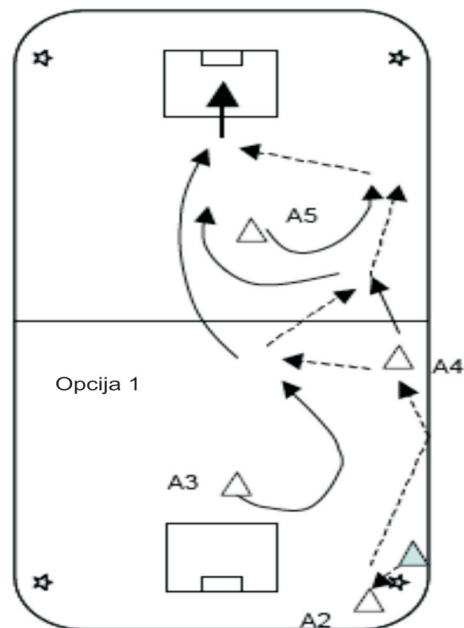
- primjer:
- dva branitelja (A1 i A2) u uglu okrenuti licem jedan prema drugom daju početni udarac,
- krilo (A4) na istoj strani igrališta, centar prema naprijed (A3) nekoliko metara ispred vratarevog prostora i top-napadač (A5) bilo ispred protivničkog gola ili sa strane na istoj strani s igrališta gdje se stvara pritisak (jaka strana),
- A1 dodaje loptu do A2, koji ima dvije opcije:
  - 1) za dodavanje lopte za A4, koji je daje jednim kratkim dodavanjem za A3, koji dalje predaje loptu do A5, koji puca,
  - 2) premjestiti se iza gola i dodati na A3, koji se sada preselio na jaku stranu terena, koji daje jedno dodavanje do A4, a krećući se prema zoni napada, A3 dodaje do A5, koji može ili dodati do A4 ili vratiti nazad za A3,
- varijacije za kretanje prema naprijed, nakon prelaska središnje linije su beskrajne,
- branitelji se također trebaju premjestiti kao podrška napadu,
- napad bi se trebao uvijek završiti sa pucanjem,
- jedna izvedba ne smije sadržavati više od 5-6 dodavanja,
- nakon jedne izvedbe igrači mijenjaju pozicije (Bilo A1 do A2, A2 do A3 itd, odnosno cijelila linija)

### Promjene:

- načine za početak mogu se mijenjati npr. A1 i A2 se dodaju jedan drugom pred golom,
- ako momčad vježba Libero igru, igra se otvara pomoću niskog trokuta (A1, A2 i A4),
- u početku ovo bi trebalo biti izvedeno bez protivnika, ali onda dodajući obrambeni tim izvedba izgleda više kao prava igra i teža za realizaciju,
- ako ima manje igrača vježba može biti realizirana na samo jednom kraju terena,
- nakon otvaranja igrači naprijed (A3, A4, A5) moraju da idu okolo čunjeva (ili suprotno od gola), pregrupušu se i napadnu na A1 i A2.

### Ključne tačke:

- naglasak je na dodavanju i tajmingu,
- dodavanje i primanje dok se kreće,
- glavu gore.





## Vježba 13.

### Cilj:

- vježbanje dodavanja i primanja u pokretu: završnica napada,
- prenijeti individualne vještine u performanse igre i vježbati kretanje u ofanzivnoj zoni i postizanje gola.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni kao u vježbi 12,
- obrambeni tim može se dodati da igra bez štapova ili igranje sa štapovima naopačke,
- obrambena momčad može se simulirati u početku sa čunjevima (kao kockica sa 5 tački) sa istaknutim prolazima za napadačku momčad,
- u početku, a pogotovo sa mladim igračima, linija dodavanja se može prakticirati, tako da igrači samo dodaju loptu bez pomicanja igrača (slika 1),
- trener treba prije početka razjasniti gdje se nalazi obrambena momčad, i izvući najbolje opcije za napadačke igrače, gdje će biti otvoren za dodavanje i gdje su najbolja mjesta za postizanje pogotka korištenjem table za taktiku (protivnik pokriva sektor za najbolji šut kao što slika pokazuje).

### Izvršenje:

- A1 i A2 izvode slobodni udarac sa središnje linije (slika 2),
- A3 nalazi se u blizini ograde, A4 u sredini i A5 u ofanzivi na uglu jače strane igrališta,
- napadači također mogu promijeniti mjesta, u floorballu pozicije nisu određene, posebno u ofanzivnoj igri i igrači se potiču da budu kreativni u napadačkim situacijama,
- lopta je prolazi okolo sa igračima kao što su postavljeni u početku.

### Kretanje:

- ako A1 i A2 dodaju jedno prema drugom (slika 2) napadači bi se trebali premjestiti ka otvorenim prostorima (ovisno o postavljenim čunjevima, ili protivniku) spremni primiti dodavanje,
- ako se u igru Libero igra (slika 3) lopta se igra na lijevoj strani ka krilu A3, A5 se kreće prema uglu na lijevoj strani i A4 seli bliže centru (bilo iza ili ispred gola ovisno o potezima protivnika),
- napad bi se trebao završiti sa šutom nakon 5-6 dodavanja,
- isto dodavanje može se ponoviti onoliko puta koliko je potrebno dok igrači ne shvate i ne razumiju vježbu, i druge varijacije mogu biti dodane (također koristite kreativnost samih igrača),
- nakon tri - četiri napada bilo pozicije ili cijela linija bi trebali biti zamijenjeni.

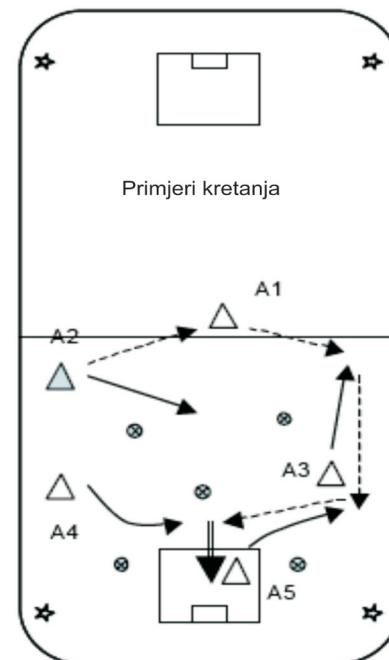
### Promjene:

- može se mijenjati promjenom broja obrambenih igrača (također 5 protiv 4),
  - također linije dodavanja mogu se mijenjati ovisno o sistemu odabrane igre (koristeći centar ili uglove).
- Ključne tačke:

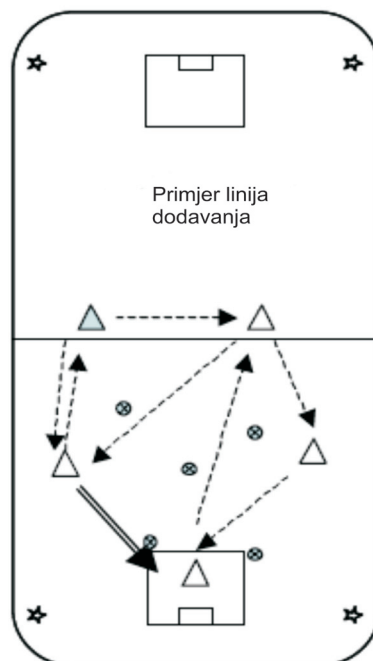
- koristite otvoreni prostor, izbjegavajući opasna i loša dodavanja i loše zone za bodovanje,
- spremnost za dodavanje i primanje,
- glavu gore,
- igrači bi trebali biti ohrabreni da također koriste vlastitu kreativnost,
- treba uzeti u obzir razinu vještine igrača.



Slika 2



Slika 3



Slika 1

## Vježba 14.

### Cilj:

- vježbanje dodavanja u ofanzivnoj zoni,
- vježbanje stvaranja prostora iz otvaranja i završetak napada,
- vježbanje tajminga dodavanja i kretanja.

### Organizacija:

- A1 iza gola,
- A3 na središnjoj liniji kod ograde,
- A2 u drugom uglu sa ostatkom igrača i lopticama,
- trener trebao bi unaprijed jasno naglasiti da je cilj dodavanje na vrijeme i kretanje unaprijed.

### Izvršenje:

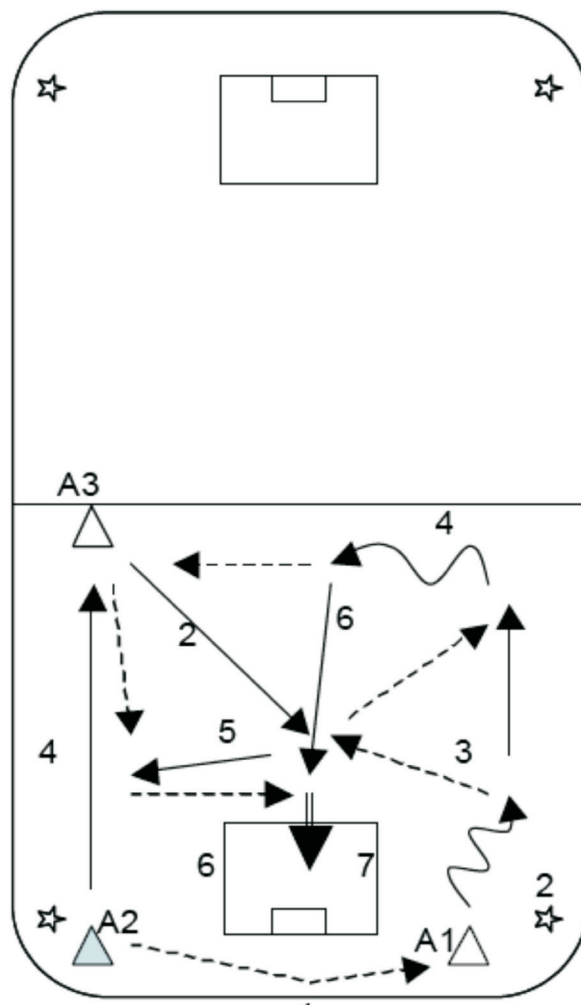
- prvi dio demonstrira otvaranje u obrambenoj zoni,
- 1. A1 kreće prema uglu dok prima pass od A2,
- 2. A1 se i dalje kreće uz ogradu, a A3 seli u centar,
- 3. A1 dodaje jedno dodavanje A3 i dalje se kreće prema središnjoj liniji - drugi dio pokazuje napad u defanzivnoj zoni,
- 4. A1 nastavlja pratiti središnju liniju, a A2 trči uz ogradu prema liniji (nakon prvog dodavanja), A2 prima pass od A1,
- 5. A3 čeka na položaju, kao što je prikazano u situaciji na slici, pripremljen za primanje dodavanja, ali dok A1 dodaje za A2, A3 se kreće uz ogradu za primanje dodavanja od A2,
- 6. A1 se kreće prema praznom prolazu za primanje dodavanja od A3,
- 7. A1 puca,
- A1 postaje A2, A2 postaje A3, A3 postaje A1.

### Promjene:

- različite varijacije trčanja i stvaranja linija dodavanja je do trenera.

### Ključne tačke:

- trener bi trebao obratiti posebnu pažnju na tajmingu kretanja i dodavanja,
- A3 pomaže pri stvaranju praznog prostora za pucanje A1,
- kretanja bi trebala biti kao u igri,
- igrači bi trebali biti prikupljeni nakon vježbe da se prisjete o ciljevima vježbe.



# Pucanje

## Nivo 1.

Tehnike pucanja su iste kao u dodavanjima, samo što se koristi više energije. Držanje i stav treba ostati isti kao u različitim tehnikama dodavanja. Pucanje treba naglasiti rano na početku karijere igrača, jer činjenica je da je većina pogodaka proizvod pucanja. Isto bi trebalo biti jasno od početka, od kuda da puca i koja vrsta šuta je najprimjerenija prema stanju i položaju igrača. Čak i mladi igrači trebaju biti poučeni da pucaju iz različitih i nepoznatih situacija. Također pucanje iz ravnog dodavanja, po podu i iz zraka treba biti uključeno u svakoj vježbi. Vremensko ograničenje će otežati vratarevu reakciju kad se kreće postrance, te kad obrambeni tim treba predvidjeti šut. Pucanje izravno iz dodavanja zahtjeva dobru vještinu dodavanja, koju također treba savladati.



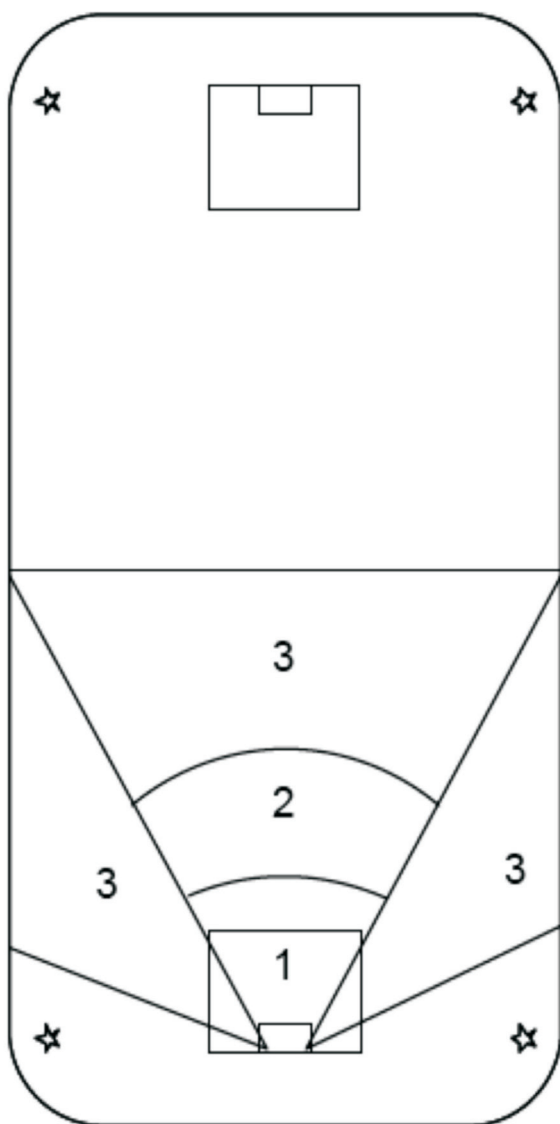
Šut	Zahvat	Izvršenje	Kada	Za	Protiv
Udarac dugog zglavka/povučeni udarac	Isto kao u forhend dodavanju	Jedna noga pred drugom nogom težina je na zadnjem stopalu. Oštrica povlači lopticu od kraja zadnje noge i oslobađa je na razini prednje noge. Na kraju pucanja, oštrica bi trebala biti okrenuta prema cilju, a težinu treba u potpunosti prenijeti na prednju nogu. Ako se puca iz zaštite lopte tijelom sa rotacijom gornjeg dijela tijela, pomaže pri kretanju ako je stopalo okrenuto prema strani šuta.	Kada igrač ima vremena za nacilatj i pucati, najčešće prema naprijed sa strane (pogotovo iz rotacije)	Ažuran	Povratak uzima dosta vremena za izvršenje
Udarac kratkog zglavka	Isto kao i gore	Prsa trebaju biti okrenuta prema голу, također prednja noga okrenuta prema stani šuta. Lopta je puštena iz oštrice blizu prednje noge.	Kada je igrač stekao položaj u neposrednoj blizini gola, ravno iz dodavanja	Precizan i brz, može se čak i pucati iz loše pozicije, vratar ima manje vremena za reagirati nego u drugim šutevima	Igrač mora biti blizu gola
Forehand	Ruke bliže jedna drugoj u zglavku	Suprotna strana nogu pred nogu da dobije rotaciju gornjeg dijela tijela, u vrijeme pucanja lopta treba biti ispred tijela, a malo po strani. Lopta ne bi trebala biti bliže tijelu kao u pucanju iz zglavka. Lopta je pogođena sa petom oštrice, tako da se lopta podiže u zrak. Zamah može izgledati pomalo kao u golfu. Može isto tako biti učinjen sa kraćim zamahom kada šut nije tako težak, ali možda ima malo više tačnosti.	Kada igrač ima vremena za šut, uglavnom koriste branitelji iz srednje zone	Udarac sa velike udaljenosti kada igrači pokrivaju vratara	Zamah nazad iziskuje vrijeme
Udarac pljeskom	Širi hvat sličan zahvatu pucanja iz zglavka	Suprotna strana nogu pred nogu od strane pucanja, širok stav, težina na prednjoj nozi. Zamah bi trebao biti prilično dug, ali štapić ne smije prešašiti razinu struka. Neposredno prije udara lopte oštrica smije dirati pod i oštrica bi trebala biti okrenuta prema голу na kraju šuta.	Kada igrač ima vremena da se pripremi za šut, također i branitelji iz srednje zone	Tvrd i nepredvidiv, posebno kada postoji igrač koji pokriva golmana	Treba vremena za šut
Backhand	Ruke bliže jedna drugoj	Sa istim stranama nogu pred nogu, sa istim stranama ramena obično okrenuti cilju. Također se može izvršiti sa leđima okrenutim голу. Oštrica dotakne loptu na razini prednje noge, ili malo ispred nje.	Kad igrač nema poziciju da puca iz forhend strane, ili ako je protivnik blokirao forhend stranu.	Nepredvidljivi za vratara, pogotovo ako se koristi samo jedna ruka, također može biti pucano sa leđima okrenutim ka голу.	Igrač mora biti blizu gola, obično se puca iz vrlo male udaljenosti

Također je dobro da se ide ka najboljem sektoru za bodovanje u ranoj fazi i uvijek poticati igrače da se kreću prema tim područjima i da pucaju kad god postoji prilika.

1 = Najbolji sektor u lijevku, u blizini mreže, odlična prilika za pucati iz odskoka loptice i za upravljanje šutom na dugim udaljenostima.

2 = drugi najbolji sektor, veći prostor za pokrivanje vratara, dobar za dodavanje sa strane (pravovremeno) prisiljavanje vratara za bočno kretanje, ali nema šanse doći do lopte

3 = Šutovi sa veće distance i šutovi iz malog ugla mogu iznenaditi vratara, ali su obično obranjeni ili blokirani



## Vježba 15.

*Cilj:*

- vježbanje različitih tehnika pucanja,
- naučiti držati glavu gore kada se puca,
- naučiti pravo držanje i stav,
- zagrijavanje vratara.

*Organizacija:*

- igrači stoje na polukrug od oko osam metara od gola svaki sa lopticom,
- svi igrači bi trebali držati udaljenost jedni od drugih i da daju prostora za pucanje drugih igrača.

*Izvršenje:*

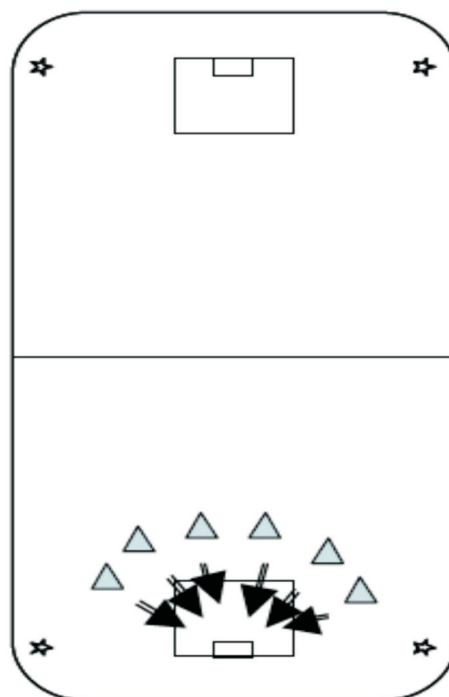
- igrači počinju jedan po jedan sa kraja linije pucati prema голу,
- korištenje različitih tehnika pucanja,
- prvi šutevi trebaju biti lagani za hvatanje vratarima (pucanje iz zgloba),
- kada se vratar zagrije, može se koristiti više snage za šut (udarci pljeskom).

*Promjene:*

- da se vratar kreće bočno, strijelci se izmjenjuju sa jedne na drugu stranu,
- da pucaju dok se kreću igrači mogu poduzeti dva koraka prema голу prije nego pucaju (inače istim redoslijedom),
- da biste dobili više ponavljanja, ili sa manje igrača, igrači mogu pucati 3-4 lopte odjednom.

*Ključne tačke:*

- glavu gore,
- pravo držanje i stav,
- dati prostor za sljedećeg igrača,
- igračima bi trebalo biti naređeno da skupljaju lopte brzo nakon jednog kruga i da u drugi krug uđu brzo koliko je to moguće brže,
- ako postoje djeca koja su uključena, njima se ne preporučuje da prikupljaju lopte iz gola ili iza gola dok svi ne završe sa pucanjem kako bi izbjegli ozljede.





## Vježba 16.

### Cilj:

- vježbati pucanje iz različitih uglova i pozicija,
- zagrijavanje za golmana.

### Organizacija:

- jedan igrač stoji pred golom u igri kao što je položaj (A1),
- ostali igrači stoje na pola kruga sa jednom loptom svaki spreman da doda.

### Izvršenje:

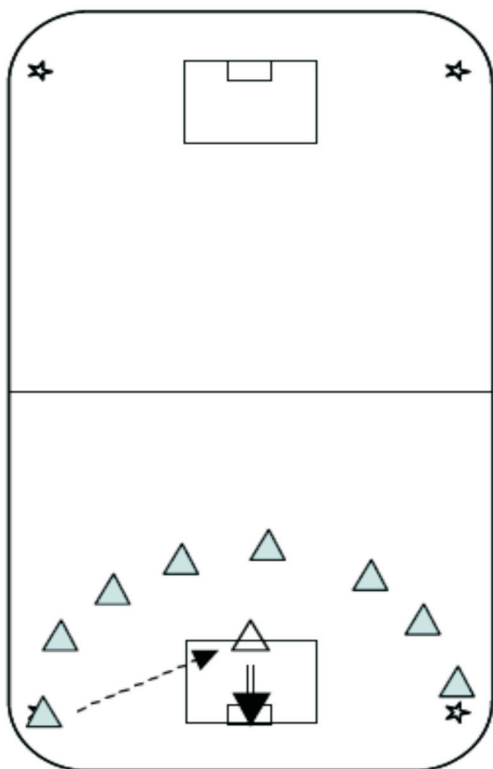
- igrači počinju dodavati loptu A1 jednu po jednu, kako bi (sa oba kraja ili izmjenično strane) A1 pokušavao pucati izravno iz dodavanja bez obzira sa koje strane ili gdje je lopta dodana,
- nakon pucanja A1 seli u liniju i sljedeći igrač sa linije počinje pucanje.

### Promjene:

- također vježbati zračna dodavanja tako da igrač koji puca vježba koordinaciju oko – lopta,
- za naprednije igrače, može se dodati još jedno dodavanje, tako da igrač koji je dodavao za A1, daje dodavanje za nekog drugog igrača na liniji, koji zatim dodaje loptu za A1. Na ovaj način, A1 ne može predvidjeti odakle dolazi dodavanje ali mora reagirati na dodavanje sa svake pozicije i da puca brzo.

### Ključne točke:

- igrači bi trebali biti spremni za dodavanja i pucanje,
- pravi zahvat prema vrsti šuta,
- igra poput položaja (koljena savijena, niski stav).



## Vježba 17.

### Cilj:

- da prakticiraju različite vrste udaraca,
- vježbati pucanje dok se kreće,
- zagrijavanje za golmana.

### Organizacija:

- igrači sačinjavaju tri crte kao na slici,
- čunjevi u uglovima.

### Izvršenje:

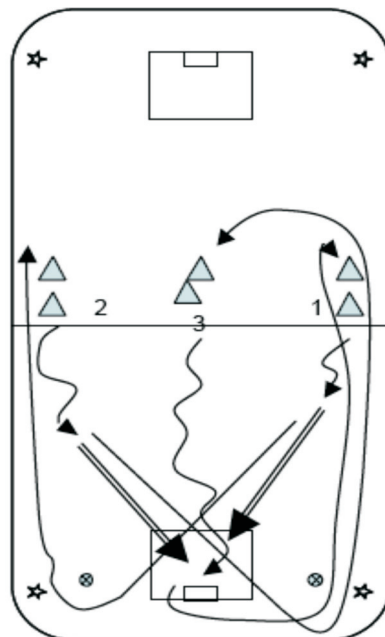
- jedan igrač iz svake linije puca,
- različiti šutovi iz različitih linija,
- 1) kratki udarac iz zgloba,
- 2) udarac iz zgloba sa dugim zamahom,
- 3) kazneni udarac
- kako će prisiliti da se golman preseli na stranu,
- nakon što je pucao, igrač mora ići okolo čunja u suprotnom uglu, tako da kretanje nastavi pratiti smjer pucanja i da igrači neće ostati ispred sljedećeg strijelca,
- igrača iz sredine mora ići oko gola,
- linije će se izmjenjivati u smjeru kazaljke na satu.

### Promjene:

- šutevi se mogu mijenjati,
- također linije mogu biti dodane u uglovima, od kuda će igrači pucati iz zgloba kao iz zaštite ili backhand šut,
- može se dodati jedno dodavanje tako da igrač sa linije na lijevoj strani dodaje jedno dodavanje kako bi igrač u sredini linije primio pass i vratio ga nazad a onda ovaj puca,

### Ključne točke:

- pravi zahvat prema vrsti šuta,
- igrače treba poticati da slijede kretanje naprijed nakon što su šutirali,
- igrači ne bi trebali ostati ispred sljedećeg pucača,
- igrači bi trebali sačekati golmana da bude spreman za primanje sljedećeg šuta,
- igrači iz linije 1) i 2) ne bi trebali ići previše blizu gola, međutim, šut bi trebao biti točan, a ne jak pri zagrijavanju golmana,
- teži šutevi se uzimaju kada je golman zagrijan.



## Vježba 18.

### Cilj:

- vježbati pucanje dok se kreće,
- zagrijavanje za golmana,
- vježbati kretanje u stranu za golmana.

### Organizacija:

- igrači u obliku dvije linije sa loptama na sredini terena okrenuti licem ka голу,
- za početnike može biti dodan čunj kao oznaka mjesta pucanja.

### Izvršenje:

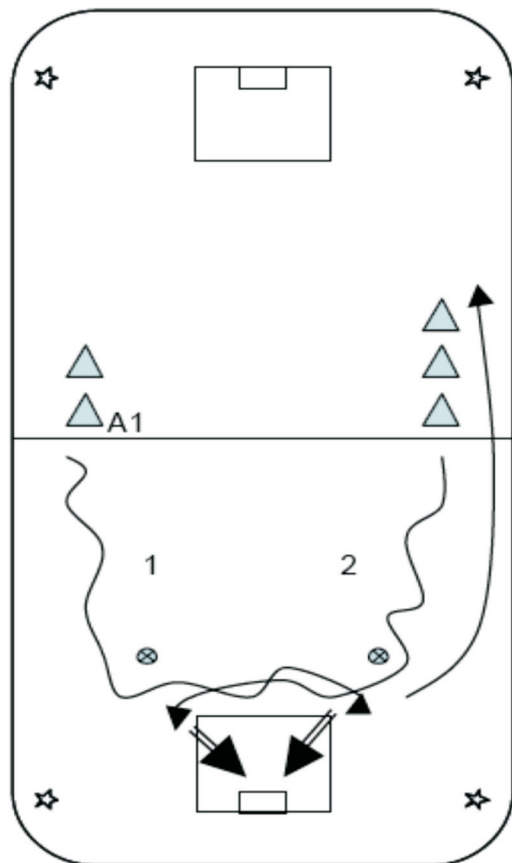
- A1 počinje trčati prema голу,
- da bi se golman natjerao na bočno kretanje, igrač treba jasno prijeći u sredinu prije početka pucanja,
- nakon pucanja, igrač nastavlja do linije na drugoj strani kako bi mogli pucati naizmjenice i iz forehand i iz backhand strane.

### Promjene:

- igrači mogu početi iz uglova, tako da će šut biti iz zaštite,
- u drugoj varijaciji, igrači mogu početi iz ugla i pucati na suprotnu stranu terena.

### Ključne točke:

- pravi zahvat i stav,
- pucanje iz dobre zaštite,
- golman treba slijediti pokrete strijelca, ne predviđati smjer šuta ili igrača.



## Vježba 19.

### Cilj:

- vježbati gađanje dok se kreće,
- vježbati direktno pucanje iz passa,
- vježba zagrijavanja za golmana.

### Organizacija:

- igrači obliku dvije linije u uglovima sa loptama,
- dva čunja oko tri metra od sredine igrališta kako bi označili okretnicu za igrače (posebno za početnike).

### Izvršenje:

- A1 počinje trčati prema čunju, bez lopte, okreće se oko čunja i brzo se okreće prema голу,
- nakon okretanja igrač dobiva dodavanje iz suprotnog ugla (B1),
- igrač može ili preuzeti kontrolu nad loptom i onda pucati (početnici) ili pucati izravno iz dodavanja koje zahtijeva dobar timing i koordinaciju oko-lopta,
- nakon što je pucao A1 seli u drugi ugao,
- B1 izvršava isto i prima dodavanje iz suprotnog ugla (A2),
- za početnike, pass može biti poslan i dok se stoji, ali što je prije moguće, igrače treba poticati da dodaju dok se kreću, i to pomaže da se ubrza vježba,
- bolje je početi sa pucanjem iz zgloba a zatim prijeđite na različite šuteve.

### Promjene:

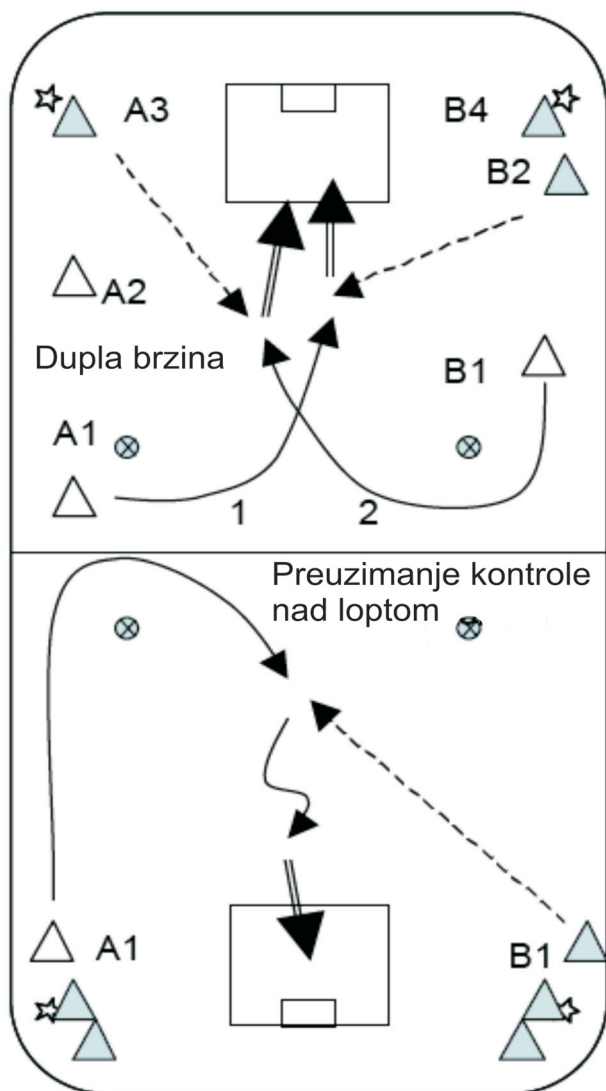
- trener može odrediti da li on / ona želi da bude pucao izravno ili ne,
- ako je direktni udarac, pass bi trebao biti bliže голу, a ako igrač treba prvo preuzeti kontrolu nad loptom, dodavanja trebaju biti usmjerena dalje od gola,
- lopta se također može dodati i iz iste linije, odnosno sa leđa, što će naglasiti kontrolu lopte, kada igrač mora primiti loptu iz pozadine i voditi loptu oko čunja prije šuta,
- također zračna dodavanja kako bi istaknuli primanja visokih lopti koja se mogu dogoditi za vrijeme igre,
- kada su igrači upoznati sa vježbom, ona se može izvesti sa dvostrukom brzinom, tako da A1, A2 i B1 svi trče prije nego što je počelo prvo dodavanje,
- u ovom slučaju B2 dodaje loptu za A1 i A3 dodaje za B1 i B4 za A2.

### Ključne točke:

- lopta treba biti dodana dok se kreće,
- pratiti i povećati brzinu,
- glava mora uvijek biti uzdignuta prije šuta,
- tačna dodavanja (igrač pucač treba istaknuti, gdje on / ona želi pass), sa tačnom brzinom,
- tačno vrijeme dodavanja, a ne prerano ili prekasno, napadajući igrač i lopta se moraju spojiti na istom mjestu u isto vrijeme,
- uvijek je dobro započeti sa kontrolom lopte, a onda krenuti naprijed na izravni šut.



## Vježba 20.



### Cilj:

- vježbati pucanje iz prve i usmjeravanje lopte,
- vježbanje tačnih šutova i sa zemlje i iz zračnih dodavanja,
- zagrijavanje za golmana (bočno kretanje).

### Organizacija:

- igrači oblikuju dvije linije na sredini igrališta sa loptama,

### Izvršenje:

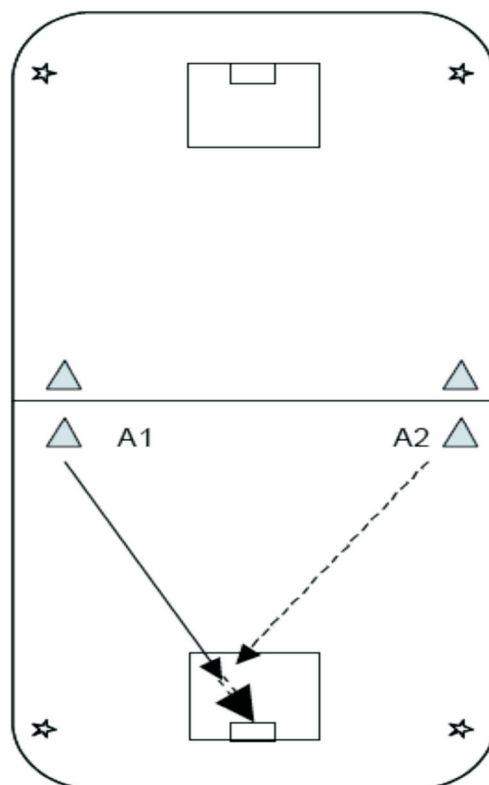
- A1 kreće trčeći prema голу,
- kada A1 dosegne golmanski prostor, on / ona će dobiti jako dodavanje od A2,
- A1 puca tačno, manje ili više usmjerava loptu prema голу,
- nakon što puca, A2 izvršava isto,
- nakon što je pucao, igrač mijenja linije.

### Promjene:

- također zračna dodavanja,
- A1 može ići paralelno sa srednjom linijom, dobiva kratko dodavanje od A2 i nastavlja prema cilju i puca.

### Ključne tačke:

- šut ne bi trebalo biti više od direktnog dodira sa loptom (pucanje iz prve),
- i forehand i backhand bi trebali biti korišteni,
- zahvat jedne ruke treba koristiti kako bi došli do lopte,
- igrač također može primiti dodavanje sa forehand i pucati sa backhand strane, ili obrnuto, ovisno o situaciji.



## Nivo 2.

Nakon učenja kako pucati tehnički ispravno i odakle pucati, najvažnije je znati kako pucati na vrijeme i odabrati najbolju vrstu šuta prema situaciji i položaju. Na drugom nivou cilj je vježbanje pucanja na vrijeme i pronalaženje dobre pozicije za šut. Također ocjena svega ovoga u djeliću vremena zahtijeva vještinu i brzinu reakcije. Da bi vježbali te komponente zajedno, najbolje je dodati više igrača na vježbama. Dodavanjem branitelja za pokrivanje šuta čini situaciju više poput igre. U igri igrač jedva da ikada ima otvoren prostor za udarac, tako da vježba šutiranja pod pritiskom omogućava bolje šanse za rezultat u igri. Dodavanjem još jednog napadača, daje drugi izbor za vodiča lopte, za dodavanje. Zbog toga su potrebne vještine vođenja, kao i spremnost da to učini. Pomaganje vodiču lopte da puca također su relevantne. Kao napadački igrač bez lopte, važno je naučiti kako i kada stvoriti prostor za udarac, bilo pokrivanjem golmana ili otvaranjem prostora za vodiča lopte da puca. Ove radnje su također vježbane.

## Vježba 21.

### *Cilj:*

- vježbati pucanje iz zaštita i dok se kreće,
- vježbati pucanje na vrijeme,
- vježbati dobivanje prostora za šut,
- za golmana vježba kretanja postrance i odbrana sa male udaljenosti.

### *Organizacija:*

- igrači su u uglovima sa loptama.

### *Izvršenje:*

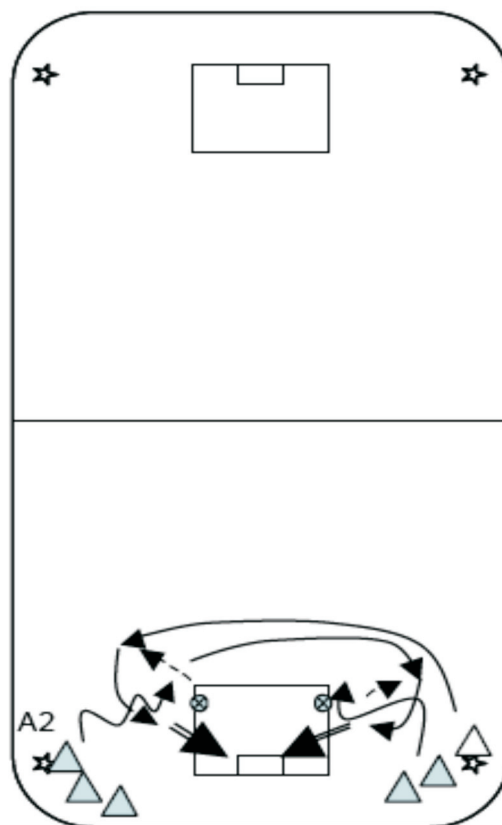
- A1 kreće prema голу bez lopte,
- A2 krene prema A1 sa loptom kada je A1 prešao sredinu gola,
- A2 daje kratko dodavanje za A1, koji puca,
- A2 nastavlja trčati prema suprotnom uglu, sada bez lopte,
- A3 kreće iz ugla sa loptom i daje kratko dodavanje za A2, koji puca i tako dalje,
- nakon izvršenja, igrači mijenjaju linije da bi mogli pucati sa druge strane.

### *Promjene:*

- trener može igrati branitelja, ometajući igrače da se istakne važnost zaštite lopte,
- zbog male udaljenosti šutova može se vježbati kao direktni šut, tako da se dodavanja daju iz suprotnog ugla.

### *Ključne tačke:*

- dodavanja moraju biti tačna, tako da protivnik nema vremena za presijecanja.



## Vježba 22.

### Cilj:

- vježbati obadvoje i bliske i šutove sa velike udaljenosti dok se kreće,
- vježbati pokrivanje sa dva čovjeka,
- vježba agresivne igre pred golom.

### Organizacija:

- četiri linije, dvije u uglovima, a dvije na središnjoj liniji igrališta,
- sve linije okrenute ka голу sa loptama,
- trener treba naglasiti važnost pokrivanja unaprijed.

### Izvršenje:

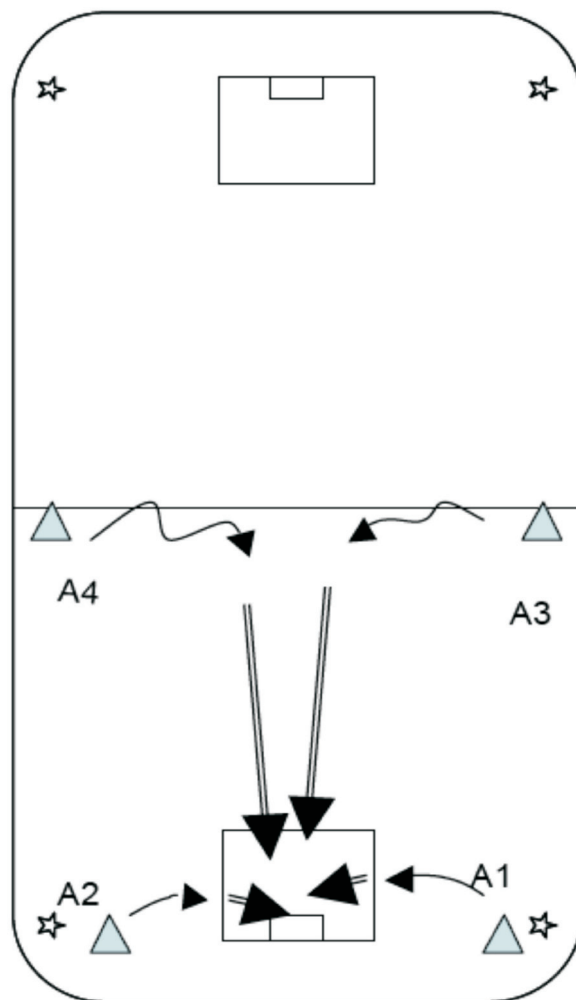
- A1 ide nekoliko koraka od ugla i puca iz malog ugla (pucanje kratkog zamaha, backhand),
- A2 čini isto iz drugog ugla,
- nakon toga oba igrača se sele u prostor ispred golmana,
- A3 ide nekoliko koraka prema tački na sredini i puca sa velike udaljenosti (pucanje sa velikim zamahom, forehand, pljesak šut),
- A4 čini isto,
- nakon jednog kruga igrači rotiraju u smjeru kazaljke na satu.

### Promjene:

- A1 i A2 mogu igrati i situaciju jedan na jedan ispred gola, tako da je A1 napadač a A2 je obrambeni,
- A2 također može imati mogućnost dodavanja za A1 da puca ako A1 ima bolju priliku za bodovanje.

### Ključne tačke:

- najbolji način je da se golman pokrije je pomjerati se, tako da se i golman mora kretati i stoga je teško za njega / nju da vidi šut,
- to je učinjeno tako da se dva igrača ukrštaju ispred golmana pokrivajući ga u onom trenutku kada je poduzet šut,
- najbolje je da barem jedan od igrača bude oko jedan metar od golmana,
- na ovaj način pokrivajući igrač ima vremena da se okrene i pogodi iz odbijene lopte, čak i ako lopta udari njega / nju.



## Vježba 23.

### Cilj:

- vježbati propuštajući pass,
- vježbati pucanje iz velike udaljenosti,
- vježbati pokrivanje golmana i udaranje odskočenih lopti.

### Organizacija:

- igrači u obliku dvije linije, jedna u uglu i jedna na središnjoj liniji igrališta,
- lopte u uglu.

### Izvršenje:

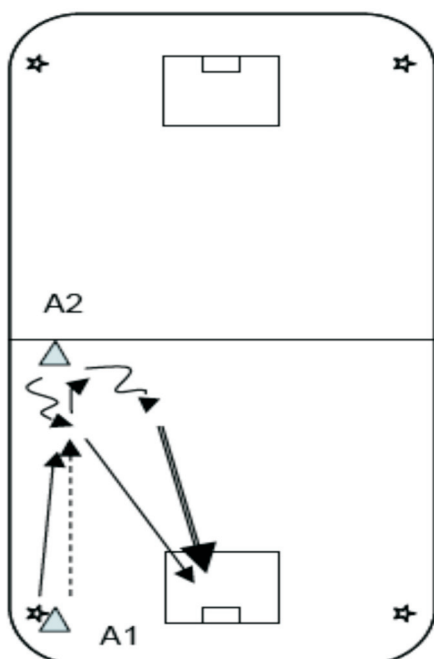
- A1 dodaje za A2,
- A2 dolazi prema passu i preuzima kontrolu nad loptom,
- A1 slijedi pass i prima propuštajući pass od A2 kad se oni mimoilaze,
- A2 trči ravno prema голу ne okrećući se nazad i A1 nastavlja prema sredini sa loptom,
- čim je A2 spreman za pokrivanje golmana, A1 puca sa velike udaljenosti (šut dugog zamahat, pljesak šut, forehand),
- A2 je spreman za odskoke,
- nakon izvršenja igrači mijenjaju linije.

### Promjene:

- obrambeni igrači se mogu dodati, tako da nakon pucanja A1 igra braniča ispred gola sa sljedećim pokrivajućim igračem,
- također obrambeni igrač može biti dodan bliže strijelcu kako bi blokirao šut, što čini teže za pucača.

### Ključne tačke:

- pass mora biti tačan, tako da protivnik ne presretne dodavanja,
- A2 ne bi trebalo slijediti A1 nakon dodavanja, ali nastavlja ravno ka голу,
- isto glavne tačke u pokrivanju kao i u prethodnoj vježbi.



## Vježba 24.

### Cilj:

- vježbati bodovanje u situaciji dva prema nula,
- vježbati donošenja odluka, pucati ili dodati.

### Organizacija:

- igrači u suprotnim uglovima sa lopticama.

### Izvršenje:

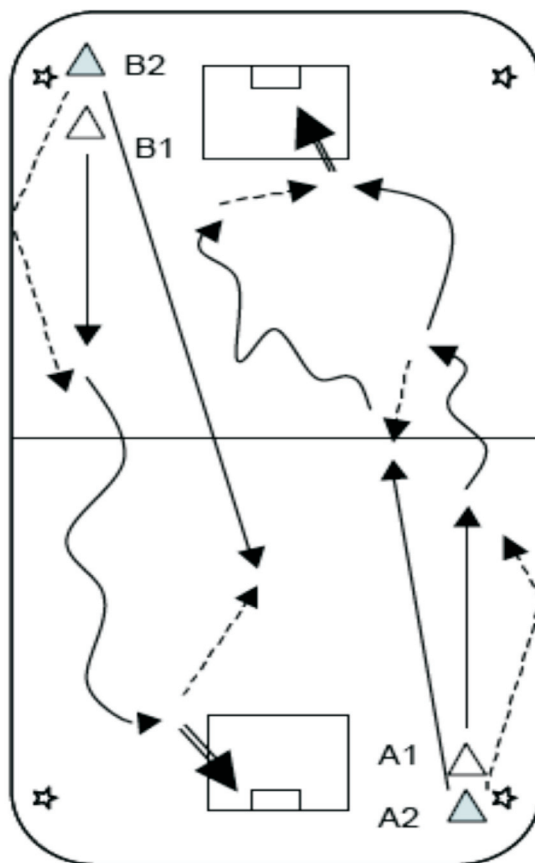
- A1 počinje trčati sa strane igrališta bez lopte,
- A1 prima pass od A2,
- oboje kreću prema središnjoj liniji, A1 s loptom,
- nakon prelaska crte sredine, A1 mora donijeti odluku hoće li dati propuštajući pass za A2 i nastaviti prema suprotnom голу kako bi pokrio golmana, odnosno da li će nastaviti sa loptom ravno i pucati, ili dodati za A2 kasnije,
- B1 i B2 čine to isto u isto vrijeme,
- nakon izvršenja, oni prelaze u suprotni ugao.

### Promjene:

- također golman može dati prvo dodavanje za A1,
- druge varijacije u skladu sa trenerom, ali glavni naglasak bi trebao biti na brzom završetku.

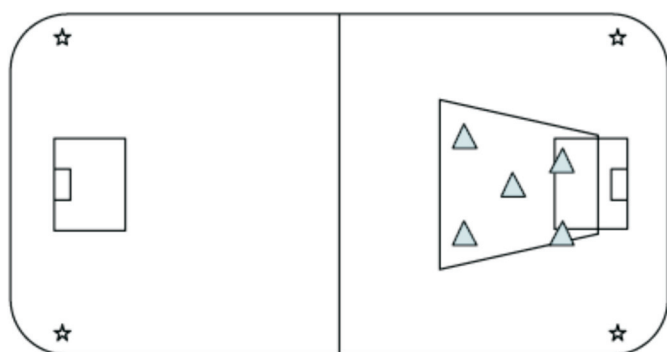
### Ključne tačke:

- brza odluka završiti napad pucanjem,
- igrači bi trebali kretati u isto vrijeme iz oba ugla.



### Nivo 3.

Kada igrači imaju mogućnost da se odluče u skladu sa situacijom, da li će pucati izravno, dodati ili driblati, još složeniji dijelovi mogu biti dodani u vježbama. Situacije za bodovanje koje su više poput igre i koje su teže prave se dodajući kako protivnika tako i timskih kolega kako bi stvorili situaciju u kojoj igrač mora donositi brze odluke. Pucanje je također istaknuto kao glavni rezultat napada, kao i timska igra koja vodi do napada. Vježbe su ne samo o pucanju, već više ili manje o pronalaženju načina za pucanje, bilo sa vaše strane ili uz pomoć svoga suigrača u ekipi. Glavna tačka, nakon svega, u bilo kojoj invazivnoj igri, je postići gol. Na trećem nivou, cilj je stvoriti šanse da se to učini. Obično protivnik pokriva najbolji sektor za pucanje, bilo igrača ili zonu. Najbolji sektor je u sredini gdje se obrambena ekipa obično nalazi kako slijedi:



To bi trebalo biti objašnjeno igračima kako bi oni shvatili gdje je vrlo vjerojatno da će protivnici biti smješteni. Također treba naglasiti da je najbolja prilika za rezultat u sredini u kojoj bi invazija trebalo da se dogodi. Nosilac lopte uvijek treba težiti ka prolazu, kao i ne-nosiocu lopte koji trebaju pokušati stvoriti otvoreni prostor za njegov šut.

### Vježba 25.

*Cilj:*

- vježbati bodovanje,
- vježbati stvaranje prostora za nosioca lopte da puca.

*Organizacija:*

- jedna linija na sredini igrališta sa loptama,
- igrači A2 i A3 kao na slici,
- čunjevi obilježavaju protivnika (može se zamijeniti sa stvarnim igračima),
- trener bi trebao razjasniti unaprijed gdje će protivnik najvjerojatnije biti smješten,
- ovo će pomoći igračima da se izbjegnju ta područja.

*Izvršenje:*

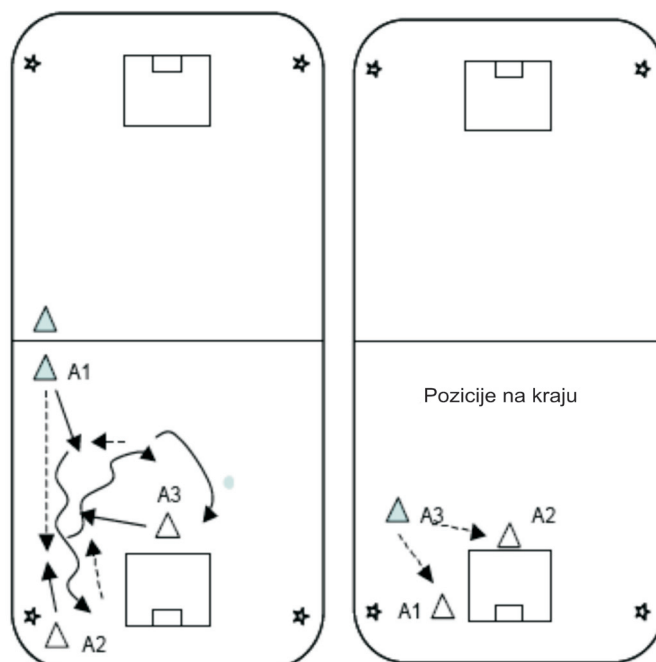
- A1 dodaje loptu A2 koji dolazi prema dodavanju,
- A2 uzima loptu pod kontrolu i nastavlja kretanje prema igralištu,
- A1 kreće prema голу i prima propuštajući pass od A2 kada se oni mimoilaze,
- u isto vrijeme A3 seli iz centra prema strani i stvara prostor prema голу,
- A1 kreće prema uglu i u lošem položaju je za pucati tako da on / ona dodaje za A3,
- A1 u blizini i A2 ispred gola su otvoreni za dodavanje od A3 i spremni za pucanje,
- nakon izvršenja A1 postaje A2, A2 postaje A3, A3 postaje A1.

*Promjene:*

- najbolji način za promijeniti vježbu je dodati igrača u obrani, da bi otežali ofanzivnom timu šansu za bodovanje,
- također i druge varijante dodavanja i pucanja mogu biti dodane.

*Ključne tačke:*

- tačni šutevi bi trebali biti naglašeni,
- A3 brzo treba odlučiti za koga će da doda i A1 i A2 bi trebali biti spremni za pucanje,
- kretanje igrača treba biti brzo i precizan timing.



## Vježba 26.

### Cilj:

- vježbanje postizanja pogotka iz napetih situacija.
- vježbanje zaštite lopte i lažnjaka.

### Organizacija:

- okviri gola okrenuti prema uglovima oko 7 metara od ivice (čunjevi obilježavaju područje),
- lopte na vrhu gola,
- igrači podijeljeni u četiri grupe, ako su dva gola (ovisno o iznosu igrača i golmana),
- dvije grupe tvore dvije različite linije sa obje strane golova.

### Izvršenje:

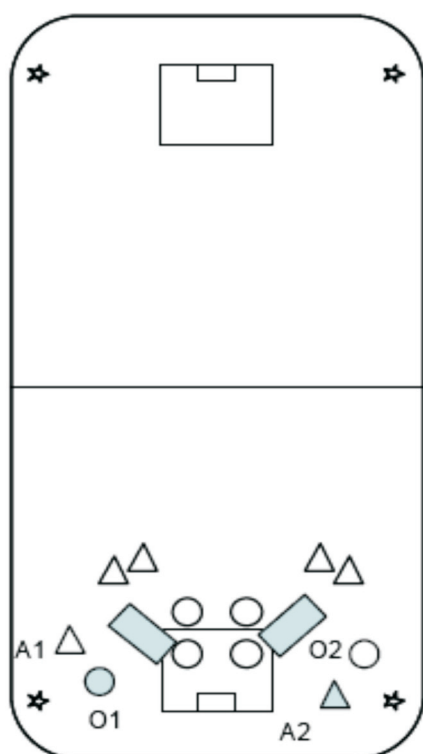
- golman baca loptu u ugao,
- A1 i O1 se bore za loptu,
- tko god dobije posjed lopte postaje napadač i pokušava pucati,
- ako lopta pogodi okvir, ili ako je postignut rezultat, golman baca drugu loptu,
- 45 sekundi smjene,
- igrači prekidaju kada trener da znak zviždaljkom.

### Promjene:

- nakon 45 sekundi, druga dva igrača mogu se dodati, tako da svaka druga smjena igra dva nasuprot dva,
- cilj je da se puca, a za drugog napadača cilj je doći u otvoreni prostor kako bi mogli pucati iz prve.

### Ključne tačke:

- istaknuti pucanja i zaštitu lopte,
- pucati kada postoji makar i mala šansa za rezultat,
- ako nema prostora za pucanje, dodati ili proći ako je moguće,
- potaknuti igrače da se okrenu i izazovu protivnika.



## Vježba 27.

### Cilj:

- vježbati pucanje i dobivanje prilike za pucanje,
- vježbati čitanje igre i donošenje odluka.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u grupe od tri ili četiri,
- teren je podijeljen na dva dijela,
- ako su četiri igrača u svakoj grupi, jedan igrač se nalazi uz crtu sredine kao rezervni igrač.

### Izvršenje:

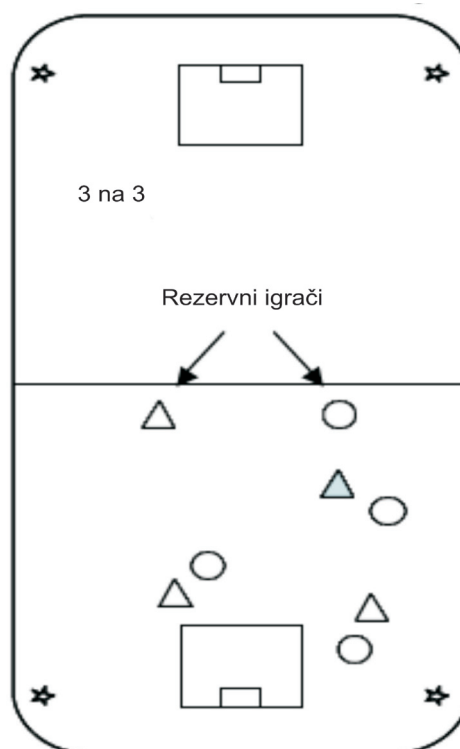
- timovi igraju tri protiv tri,
- ako tim sa loptom (ofanziva) gubi loptu i to:
  - A. bodovanjem,
  - B. obrambena ekipa krade loptu ili presijeca dodavanje,
  - C. lopta je bačena izvan granica terena,
- tada obrambeni tim mora dodati do rezervnog igrača prije početka napada i ofanzivni igrač iz tima koji je izgubio loptu, mora da se zamijeni sa svojim rezervnim igračem.
- rezervni igrač se može pomicati bočno za primanje, dodavanje i pucanje,
- ako je rezervni igrač dodao za drugog nakon presretanja, igrač mora pucati (demonstrirajući braniteljsko pucanje od crte sredine terena),
- u ovom slučaju igrač koji je najbliži голу mora biti spreman za pokrivanje golmana.

### Promjene:

- samo jedan dodir dozvoljen,
- mora pucati nakon tri dodavanja.

### Ključne tačke:

- igrači se moraju stalno kretati i pucati kada god je to moguće,
- igrači moraju biti spremni za pokrivanje golmana kada branič ima loptu,
- igrač se moraju mijenjati nakon gubitka lopte,
- moraju se pridržavati pravila.





## Vježba 28.

### Cilj:

- vježbanje bodovanja kao dio timske igre,
- vježbanje svih komponenti iz prethodne vježbe zajedno,
- za obrambeni tim vježbanje određenih obrambenih formiranja poput igre.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u grupe od pet, ili prema timskom poretku,
- igra se pet naspram pet u ofanzivnoj zoni i obrambeni tim igra bez štapova.

### Izvršenje:

- branič iz ofanzivnog tima ima posjed lopte u blizini središnje linije,
- ofanzivni tim može igrati i sa korištenjem libera ili pomoću dodavanj branitelj - branitelj,
- krila i centar prema naprijed / top-napadač se pokušava pomaknuti da stekne najbolju poziciju za pucanje,
- u slikama, prikazano je nekoliko mogućnosti,
- Slika 1.
- A1 dodaje za A4 koji se kreće u smjeru crte sredine,
- u isto vrijeme A5 stvara prostor u polju kretanjem prema sredine igrališta,
- Opcija 1,
- kada je A4 stekao posjed lopte, on / ona dodaje za A5,
- u isto vrijeme sa ovim dodavanjem, A2 se pomiče prema centru i A3 prema utoru,
- A5 dodaje do A3 koji puca,
- A5 također može dodati za A2, u kojem slučaju će A3 zakloniti golmana kada A2 puca,
- Opcija 2.
- A4 dodaje loptu natrag do A1 koji je preselio bliže u igralište,
- A4 pokriva područje sredine slijedeći dodavanje i A5 pomaže u odbrani u slučaju kontra napada,
- A1 dribla od ogradu i dodaje za A3 koji je sada premješten iz utora prema igralištu (stvaranje prostora u utoru),
- u isto vrijeme sa dodavanjem A2 seli u utor i A5 također može ponuditi mogućnost dodavanja za A3,
- A3 dodaje za A2, koji puca,
- A3 također može dodati do A5, u kojem slučaju će A2 da pokriva golmana,
- igrač može vježbati nekoliko figura ili jednostavno koristiti vlastitu kreativnost,
- prve opcije se mogu prakticirati bez protivnika, i poslije nakon dodavanja protivnika igrati bez štapova, a zatim sa štapovima,
- nakon što je pucano, tu će biti još jedna lopta u igri (koju je dodao trener ili pomoćni igrač od crte sredine) za početak vježbe ponovo,
- također branitelji mogu pucati ako imaju priliku, i onda uvijek treba biti barem jedan igrač koji pokriva golmana.

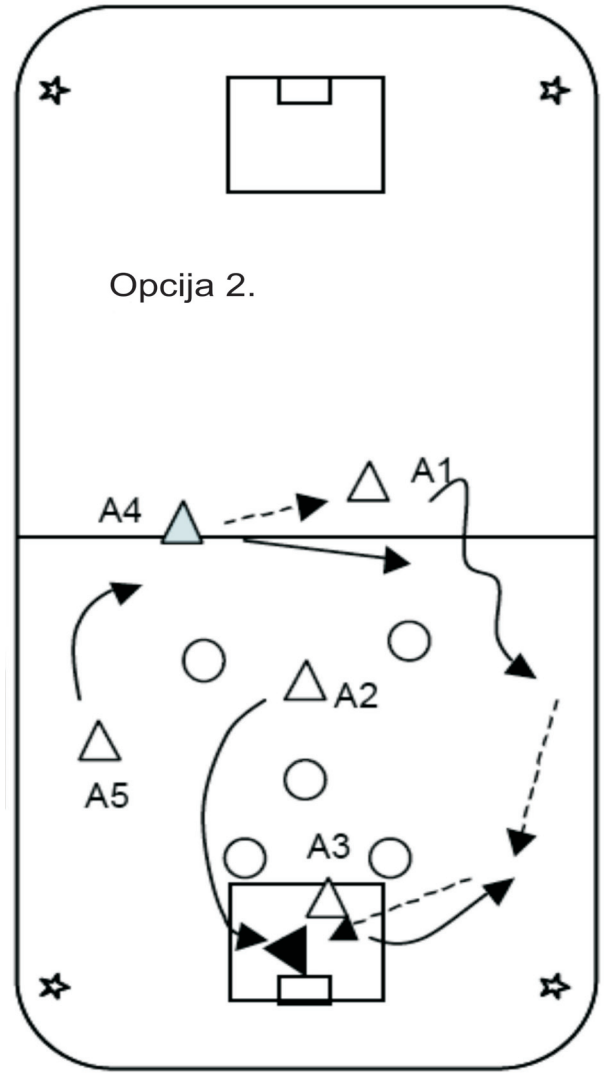
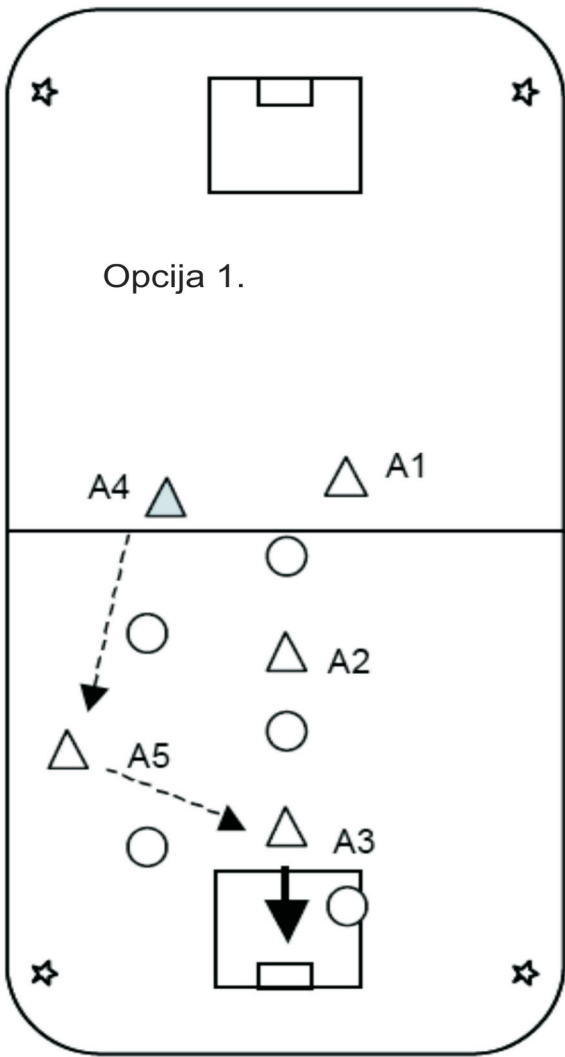
### Promjene:

- varijacije prema trenerima i igračkoj kreativnosti,
- također pogledajte vježbe 11-13 .

### Ključne tačke:

- treba naglasiti pucanja,
- igrači trebaju biti spremni za pucanje (oštrica na podu cijelo vrijeme),
- igrači se ne trebaju bojati pokrivanja golmana,
- sve stvari iz prethodnih vježbi trebaju biti upotrijebljene tokom ove vježbe (područja koje je potrebno izbjegavati u ofanzivnoj zoni, stajanje u sektoru pucanja, pokrivanja, stvaranje prostora za šut u utoru itd.),
- treba potaknuti upotrebu glasa među igračima,
- treba naglasiti da treneri mogu samo dati opcije, u situacijama u igri igrač je taj koji donosi odluke i te odluke moraju biti prikladne za to stanje,
- također protivnik će imati utjecaj na igru i neke opcije koje trener daje neće biti najbolje u određenim situacijama.





# Dribling

## Nivo 1.



Zaštita lopte je jedna od najvažnijih stvari koju igrači treba da nauče. Oko – lopta – štap - koordinacija treba biti naučena ranije i ponovno pojačana tokom karijere igrača. Kontroliranje lopte sa palicom, držanje lopte u posjedu pomoću tijela i palice, vođenje lopte pomoću driblinga (lažnjaka), primanje zračnih dodavanja, udaranje lopte u zraku i tako dalje, sve to zahtjeva mnogo tehnike treninga.

Igrače treba poticati da koriste sve svoje dodatno vrijeme tokom vježbi da se igraju sa loptom. Kada igrači stoje u liniji i čekaju svoj red, oni se samo trebaju igrati sa loptom, vođenje i podizanje lopte i sl. Igrači bi se trebali također poticati da se igraju sa loptom kod kuće, ili vani sa prijateljima. Neki trikovi (primjeri u nastavku) mogu se prakticirati individualno:

- dizanje lopte sa štapom i osvajati je, koristeći tijelo ili štap, ili oboje;
- rotirati loptu oko noge (praviti broj 8);
- odskakanje lopte od oštrice štapa, koristeći i forehand i backhend - stranu, kao i gornji rub oštrice;
- vođenje lopte koristeći tijelo i lažne pokrete.

## Ključne tačke u kontroli lopte

- iste glavne tačke imaju presudnu ulogu u svim vještinama koje potražuju kontrolu lopte, uključujući i zaštitu lopte, vođenje lopte, primanje dodavanja i hvatanje lopte (zračne),

### 1. štiti loptu pomoću tijela:

- držanje treba biti poput igre: koljena savijena, težina na prstima, niskog položaja da bi težište bilo nisko (ravnoteža), čvrsti mišići bedara treba da rade,
- noge trebaju biti što je moguće više razmaknute da zaštite veliko područje (protivniku nije dozvoljeno da igra loptom između nogu),
- držanje štapa treba biti stabilno i štap treba biti uhvaćen sa obje ruke,
- glava bi trebala biti podignuta kako bi bili svjesni o suigračima i protivniku,

### 2. štiti loptu pomoću štapa:

- štap i lopticu treba držati što dalje od protivnika što je više moguće,
- ruke premjestiti bliže jedna drugoj kada je lopta dalje od tijela,
- oštrica bi trebala biti pritisnuta prema podu u malom uglu,
- tijelo treba biti između protivnika i lopte u svako doba kako bi zaštitili loptu od bilo kojeg presretanja,

### 3. hvatanje lopte:

- kad je lopta u zraku, oči treba zadržati na lopti i lopta bi onda trebala biti uhvaćena koristeći tijelo (posebno pred golom),
- lopta treba biti uhvaćena u takvoj poziciji da je igrač u mogućnosti nastaviti kretanje prema smjeru u kojem hoće, na primjer:
- ako je branitelj uhvatio zračno dodavanje ispred gola koristeći tijelo, on / ona bi se trebao okrenuti prema sredini ili sa strane, tako da je on / ona između lopte i gola, cilj je odvesti loptu daleko od golmanskog prostora,
- u takvim slučajevima, pogotovo kada je utor pun, uvijek je bolje koristiti tijelo za čišćenje šutova, inače branitelj može slučajno udariti loptu i rezultat je autogol,
- napadački igrač međutim, može i treba biti okrenut prema голу, jer on / ona očito želi da postigne pogodak,

### 4. dribling:

- lopta treba ostati blizu oštrice,
- zahvat treba biti sa dvije ruke (kada se dribla na backhand strani, može se koristiti zahvat sa jednom rukom kako bi dobili veću udaljenost od protivnika),

### 5. varke:

- brzina i kontrola tijela treba biti vježbana i razvijena,
- rukovanje loptom, brzi pokreti, nagle promjene brzine i smjera su ključne,
- protivnik bi trebao biti izigran da se kreće u određenom smjeru sa lažnim napomenama kao što je kontakt okom sa timskim kolegom ili možda lažnim šutom.

---

## Vježba 29.

### *Cilj:*

- vježbati kontrolu lopte i rukovanje loptom.

### *Organizacija:*

- igrači stoje ispred trenera svaki sa loptom.

### *Izvršenje:*

- igrači driblaju loptu stojeći u mjestu i drže glavu gore da vide trenera,
- kada trener pokaže različite signale igrači slijede:
  - a. podizanje ruke prema gore, igrač krene naprijed,
  - b. pokazivanje ruke naprijed, igrači se kreću unatrag,
  - c. dizanje lijeve ruke, igrači se pomiću lijevo,
  - d. dizanje desne ruke, igrači se pomiću desno,
  - e. zviždaljka jednom, rotirati igrače,
  - f. zviždaljka dva puta, igrači sprintaju pet metara i vrate se na svoja mjesta.

### *Promjene:*

- trener može također ubaciti brojeve da odgovaraju specifičnim varkama, na primjer: 1 = varanje tijelom, 2 = varanje pomoću štapa,
- kada trener poviče broj, igrači izvode varku.

### *Ključne tačke:*

- dobar hvat rukom,
- igra poput prave igre,
- glava uspravno.

## Vježba 30.

### *Cilj:*

- vježbati dribling, varke, i zaštitu lopte,
- zagrijavanje igrača.

### *Organizacija i izvođenje:*

- igrači trče oko igrališta svaki sa loptom,
- trener je odredio brojeve da odgovaraju određenoj radnji:
  1. rotacija lijevo, nastavite u istom smjeru,
  2. promjena smjera sa sprintom,
  3. rotacija desno, nastavite u istom smjeru
  4. dizanje lopte gore i hvatanje (kontinuirano kretanje),
- svaki put kad trener poviče broj (ili koristi zviždaljku) igrači izvode pokrete.

### *Promjene:*

- različiti pokreti, kao što su varke mogu biti dodani,
- također pucanje na oba gola za zagrijavanje golmana.

### *Ključne tačke:*

- glava gore,
- igra poput položaja,
- druge pokrete tijelom treba koristiti tokom driblinga,
- igrači bi trebali vježbati držanje štapa dok trče.

## Vježba 31.

### Cilj:

- vježbati rukovanje loptom, zaštitu lopte, koordinaciju i kontrolu tijela i lopte.

### Organizacija:

- trener postavlja krug smjera kretanja pomoću čunjeva, koji se preferira unaprijed ili dok igrači rade prethodne vježbe,  
- krug treba postaviti tako da ima puno ponavljanja i različite akcije,  
- cijeli prostor treba koristiti djelotvorno da bi izvršenje vježbe bilo intenzivno i kako bi korištenje prostora bilo što ekonomičnije,  
- trener objašnjava i demonstrira.

### Izvršenje:

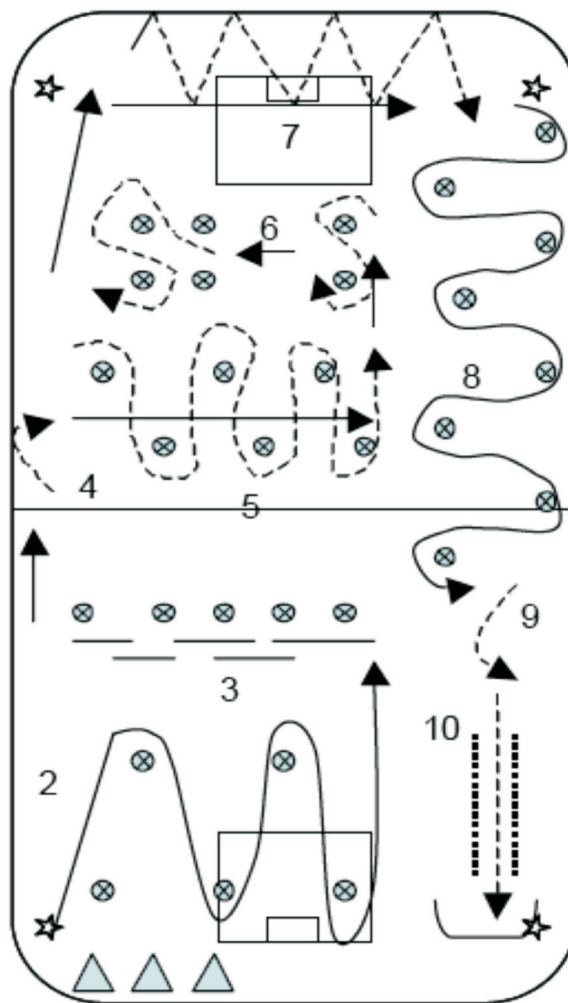
1. igrači počinju odskakanjem lopte deset puta u zraku,
2. trčanje naprijed i natrag,
3. trčanje u stranu, prebacivanje lopte iz forehand u backhand stranu,
4. prebacivanje lopte preko prepreke,
5. trčanje ravno, lopta se kreće oko čunjeva,
6. rukovanje štapom oko čunjeva, pravljenje osmice i X,
7. dodavanje od ogradu,
8. trčanje oko čunjeva, zaštita loptice sa tijelom,
9. prebacivanje lopte preko prepreke,
10. dodavanje lopte između čunjeva (tačnost) u gol,
11. počinju sve iz početka.

### Promjene:

- različite vještine se mogu dodati, kao što su pucanje i dodavanje,  
- krug se može izvršiti i bez štapa i lopte kako bi prvo vježbali trčanje i koordinaciju (fizičke vježbe).

### Ključne tačke:

- teren treba koristiti djelotvorno,  
- igrači ne trebaju stajati u linijama i čekati za svaki pokret, u takvim slučajevima treba im savjetovati da budu aktivni sa štapom i lopticom,  
- također mogu se dodati i fizičke vježbe, kao što su trbušnjaci, sklekovi i čučnjevi,  
- krug se može izvoditi što je duže moguće, ali trener mora uzeti u obzir nivo koncentracije igrača,  
- sa mlađim igračima poželjno je da imaju manje vježbi tokom kruga, tako da oni neće biti zbunjeni i zaboraviti ono što je trebalo učiniti.





---

## Nivo 2.

Obuka individualne tehnike treba biti uključena u svakom treningu, pogotovo sa mlađim igračima, na kraju sve tehničke vještine su kombinirane u samoj igri. Stoga vježbe poput igre su još bolji način za vježbu pojedine tehnike budući da su mnoge vještine vježbane u isto vrijeme i u stvarnom okruženju. Ovo zahtijeva od igrača korištenje određenih tehničkih vještina u obavljanju taktičke radnje dok istodobno razvijaju smisao igre. (Nasumična Vježba). Stupanj težine se povećava dodavanjem protivnika. Što prije je protivnik uzet u obzir, prije su igrači izazvani za susret protivnika, ne govorim o premlaćivanju protivnika.

## Vježba 32.

### *Cilj:*

- vježbati zaštitu lopte i rukovanje loptom.

### *Organizacija:*

- igrači su podijeljeni u parove.

### *Izvršenje:*

- igrači počinju bez štapova sa loptom na podu,  
- prvi igrač pokušava štititi loptu tijelom dok se kreće oko nje, dok drugi igrač pokušava udariti loptu,  
- lopta mora ostati na jednom mjestu,  
- nakon minute, igrači mijenjaju uloge.

### *Promjene:*

- da bi vježbali zaštitu lopte sa štapom, igrači čine isto pomoću štapova na malom prostoru,  
- u ovom slučaju igrač sa loptom bi trebao koristiti oboje, i štap i tijelo za zaštitu lopte,  
- drugi igrač pokušava uzeti loptu bez udarca štapom,  
- kada igrač bez lopte uspije uzeti loptu uloge se automatski mijenjaju,  
- također se mogu koristiti strane igrališta za stvaranje situacije 1 na 1 u blizini gola ili u uglu,  
- u ovom slučaju igrač sa loptom treba naći rješenje kako riješiti situaciju:  
na primjer pass sa strane ili iza.

### *Ključne tačke:*

- niski stav (koljena savijena, noge razmaknute),  
- dobro držanje štapa,  
- nema udarca štapom,  
- neprekidno kretanje,  
- rukovanje loptom (igrač sa loptom mora zaštititi loptu sa oštricom na strani gdje je protivnik).

## Vježba 33.

### Cilj:

- vježbati zaštitu lopte,
- vježbati pucanje iz zaštite te u uskoj situaciji,
- za branitelja vježba odbrane i negiranja prostora i pozicije za nosioca lopte.

### Organizacija:

- igrači su u uglovima sa loptama.

### Izvršenje:

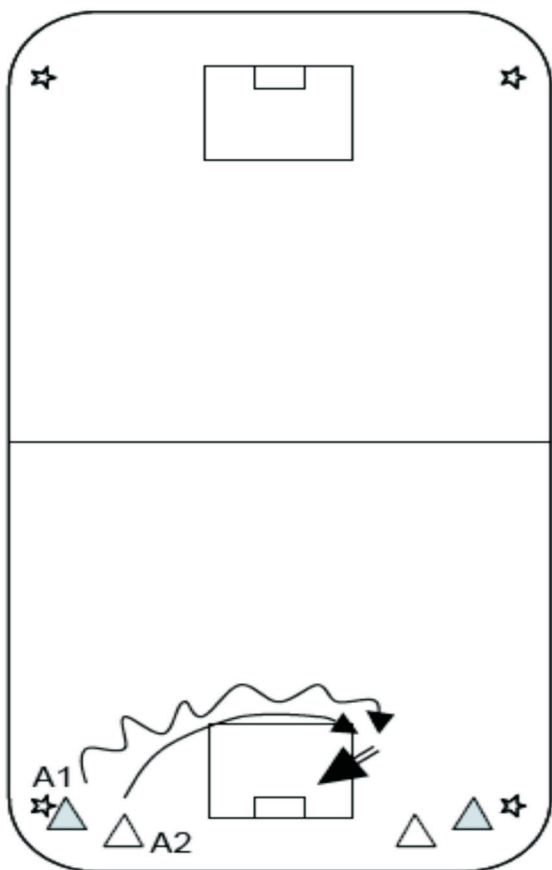
- A1 i A2 kreću u isto vrijeme iz uglova,
- A1 ima loptu i A2 pokušava smetati A1 u pucanju,
- A1 puca ako je moguće,
- nakon izvršenja će promijeniti linije i uloge,
- linije iz uglova izvršavaju vježbu naizmjenice.

### Promjene:

- u početku vježba se može izvršiti bez protivnika, gdje je naglasak na tehničkom izvršenju.

### Ključne tačke:

- naglasak treba biti na situaciji 1 protiv 1, gdje nosilac lopte za zaštitu lopte koristi tijelo (tijelo između lopte i protivnika), a obrambeni igrač mora odgovoriti pomoću tijela, a ne štapa (rame protiv ramena),
- nosilac lopte treba pokušati doći do pozicije za pucanje promjenom ritma i smjera, ili korištenjem brze ruke i pucanjem pogodnim za situaciju (udarac iz globa, backhand).



## Vježba 34.

### Cilj:

- vježbati zaštitu lopte,
- vježbati driblanje u uskom prostoru.

### Organizacija:

- igrači na linijama u suprotnim uglovima sa loptama,
- igralište je podijeljeno na dva dijela (po dužini)
- čunjevi postavljeni na terenu kao na slici.

### Izvršenje:

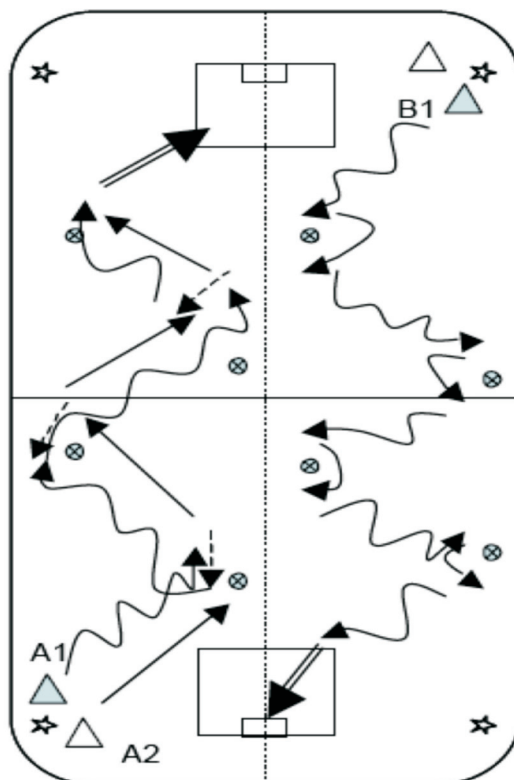
- dva igrača (A1 i A2) kreću iz ugla u isto vrijeme prema prvom čunju,
- A1 ima loptu i A2 pokušava spriječiti A1 da se kreće prema naprijed,
- kad dosegnu čunj, A1 će dati propuštajući pass za A2 i uloge se mijenjaju,
- igrači će nastaviti sve dok jedan od njih puca ako je moguće,
- nakon izvršenja, oni će početi ponovno iz drugog ugla.

### Promjene:

- isti igrač može voditi loptu cijelim putem, tako da se uloge neće mijenjati sve dok igrači nisu na drugoj strani,
- može se izvršiti i bez protivnika tako da B1 radi sa loptom i čini bijeg (varku u kojoj se smjer kretanja mijenja brzo rotirajući prema suprotnom smjeru, i okrećući leđa protivniku, pokrivanje lopte sa oštricom, forehand i backhand stranu) na svakom čunju.

### Ključne tačke:

- kretanje i promjena pravca bi trebali biti brzi,
- udaranje štapom treba izbjegavati,
- obrambeni igrač treba koristiti tijelo kako bi spriječio nosioca lopte da se kreće prema naprijed.



## Vježba 35.

### Cilj:

- vježbati zaštitu lopte i upravljanje loptom,
- vježbati lažnjake.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u parove,
- svaki par ima loptu i dva čunja, jedan čunj u svakom kraju igrališta (po širini),

### Izvršenje:

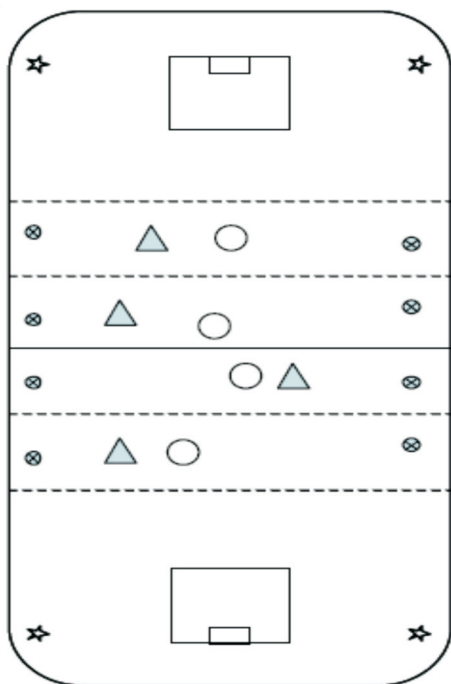
- jedan od igrača je nosilac lopte i pokušava postići rezultat dosežući loptom protivnički čunj,
- igrač sa loptom treba da izazove branitelja čineći lažnjak,
- kada igrač sa loptom uspije dostići loptom čunj, on / ona nastavlja sve dok branitelj nije u mogućnosti da ukrade loptu,
- kada branitelj uspije ukrasti loptu, uloge se mijenjaju.

### Promjene:

- lažnjaci se mogu vježbati pojedinačno unaprijed,
- trener bi trebao pokazati neke lažnjake i dati pojedine komentare (modeliranje),
- lažnjaci tijelom, bjekstvo, korištenje nogu itd.

### Ključne tačke:

- niski stav, na prstima,
- dobro i stabilno držanje štapa,
- glava gore,
- brzo kretanje i ruke,
- promjena brzine trčanja,
- igrači trebaju vježbati jedno varanje dok ga ne usavrše, jer je bolje znati jedan lažnjak i uspjeti to svaki put, nego znati par i uspjeti u njima povremeno,
- branitelj treba imati poziciju na strani (postrance) kako bi reagirali brže na poteze protivnika.



## Vježba 36.

### Cilj:

- vježbati različite varke,

### Organizacija:

- igrači su raspoređeni u četiri linije u svakom uglu,
- lopte u suprotnom uglovima.

### Izvršenje:

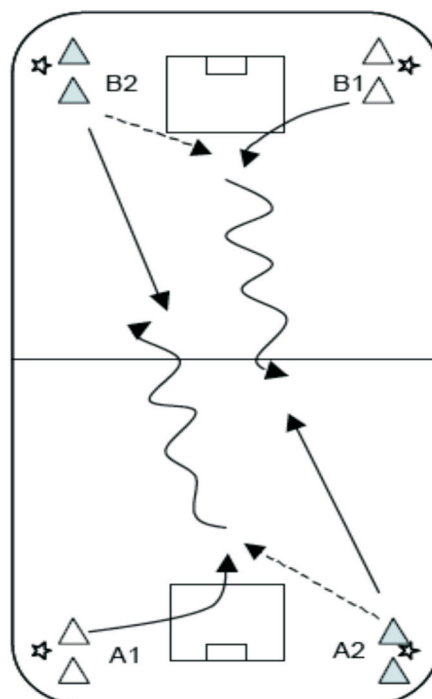
- A1 počinje trčati prema utoru kako bi primio dodavanje od A2,
- B1 istovremeno obavlja isto na suprotnom kraju igrališta,
- nakon što je primio dodavanje od A2, A1 trči sa loptom prema drugom kraju da igra situaciju jedan na jedan sa B2,
- nakon dodavanja A2 čeka na odgovarajućem kraju igrališta da igra jedan protiv jedan sa B1,
- nakon izvršenja, linije rotiraju u smjeru kazaljke na satu.

### Promjene:

- trener može odrediti koja vrsta varke treba biti obavljena.

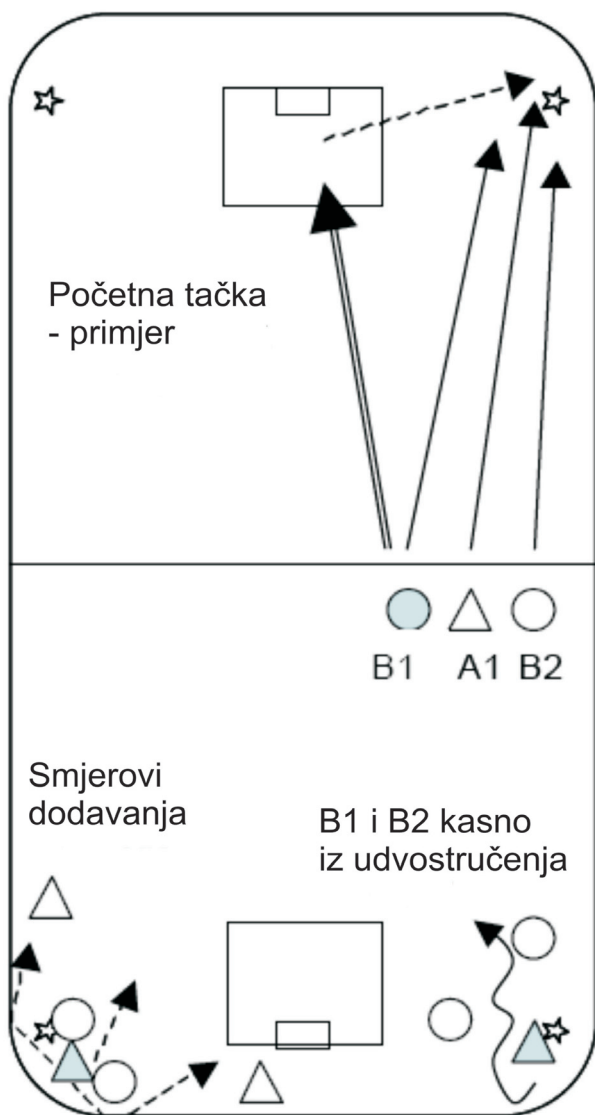
### Ključne tačke:

- A1 bi trebao doći prema prvom dodavanju kao u igri kada drugi branitelj otvara igru sa dodavanjem kroz centar,
- igrači bi trebali nastaviti kretanje svojom stranom da se izbjegne sudar i ozljede,
- igrače treba poticati da izazovu protivnika i probaju različite vrste varki,
- branitelj, B2, treba ići do crte sredine u susret nosiocu lopte A1, tako da A1 ima vremena da uradi varku i još uvijek ima prostora za pucanje,
- branitelj treba izbjeći udaranje štapom i iskoristiti tijelo kako bi se spriječio napad,
- braniteljeva pozicija treba biti niska i na prstima, on / ona bi trebao biti spreman za promjenu smjera brzo prema napadaču i da ima podignute ruke prema strani nosioca lopte.



### Nivo 3.

Iako prethodne vježbe imaju u sebi neke sličnosti sa igrom, situacija može biti još više stvarna. Glavna tačka je stvoriti situacije, obično jedan protiv jedan, ali i dva protiv jedan, itd., gdje su zaštita lopte kontrola važni. Obično je najlakše prevazići navedene situacije sa dodavanjem, ali ponekad to nije moguće. Kao što je rečeno, stvaranje vježbe poput igre razvija u isto vrijeme igračev smisao za igru kao i uvježbavanje tehničke vještine. Npr. driblanje, nije rezultat, ali to omogućuje igraču da prijeđe u položaj pogodan za bodovanje ili jednostavno da pobjedi u situaciji jedan protiv jedan. Također je važno biti u stanju donijeti odluku hoće li pucati, dodati ili driblati loptu. Na ovom nivou ova odluka je sastavni dio tehničkih vježbi sama od sebe.



### Vježba 37.

*Cilj:*

- stvoriti jedan protiv dva situaciju u uglu,
- vježbati zaštitu lopte,
- vježbati varke,
- za obrambene igrače vježbanje udvostručenja, bilo u ofanzivnoj ili obrambenoj zoni.

*Organizacija:*

- igrači podijeljeni u tri linije na srednjoj liniji igrališta,
- dva obrambena igrača (ne nosioci lopte) i jedan napadač (nosilac lopte),
- jedan red sa loptama.

*Izvršenje:*

- B1 dodaje loptu u ugao ili do golmana koji dodaje loptu u ugao,
  - A1 trči za loptom i dostiže je u uglu,
  - B1 i B2 počinju odmah nakon A1 da udupljaju A1,
  - A1 pokušava izaći iz ugla:
1. ako B1 i B2 imaju vremena da udupljaju A1, A1 može pokušati zaštititi loptu i dodati između nogu ili sa strane prema imaginarnim suigračima,
  2. ako B1 i B2 kasne sa udvostručavanjem i A1 ima vremena da se okrene, A1 bi trebao probati za izazove B1 i B2 čineći varku,
- situacija se igra dok B1 i B2 ne dođu u posjed lopte ili dok je lopta izvan područja ili kada trener zvizne u zviždaljku.

*Promjene:*

- trener može dodati loptu iz sredine ili može biti poslana do golmana koji onda loptu šalje u ugao,
- imaginarni suigrači mogu se zamijeniti sa pravim igračima i situacije se mogu igrati dok se ne šutira,
- u ovom slučaju mora se odrediti da li je A1 u ofanzivnoj ili obrambenoj zoni i ko pokušava pucati a ko pokušava raščistiti zonu.

*Ključne tačke:*

- A1 treba biti potaknut za izazov protivnika ako je vrijeme za varanje,
- B1 i B2 bi trebali biti spremni za dupliranje A1 u pravo vrijeme,
- za A1 bi trebalo biti prikazano kako zaštititi loptu ispravno i za B1 i B2 kako pokušati ukrasti loptu, rame protiv ramena.

## Vježba 38.

### Cilj:

- vježbati zaštitu i rukovanje loptom,
- vježbati varke,
- donošenje odluka u situacijama dva protiv dva,
- razvijati sposobnost igrača da zadrže posjed lopte u uskoj situaciji.

### Organizacija:

- igrači su podijeljeni u parovima,
- igralište je podijeljeno na četvrtine,
- dva para u svakoj četvrtini.

### Izvršenje:

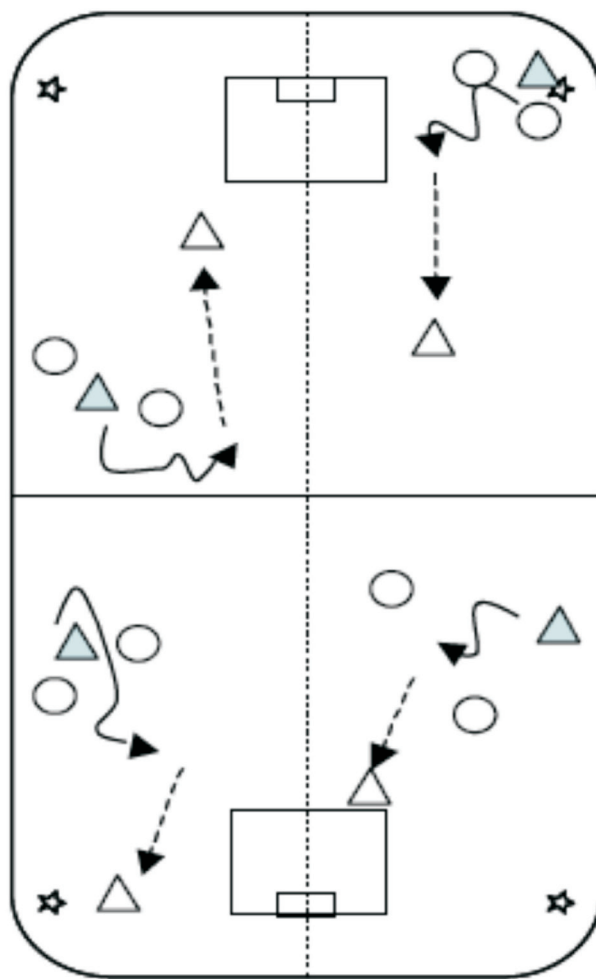
- igrači počinju igrati igru dva protiv dva kada trener da znak zviždaljkom,
- nosilac loptu mora napraviti varku prije dodavanja za timskog kolegu,
- kada protivnik uspije ukrasti loptu, uloge se automatski mijenjaju,
- igra se sve dok trener ne da drugi znak zviždaljkom,
- dužina trajanja se može mijenjati od 45 sekundi do 2 minute, nakon čega se mogu dati kratke pauze ili se igrači mogu rotirati u protivnika.

### Promjene:

- također ostala pravila se mogu dodati kao što je, par s loptom se mora ukrstiti i učiniti propuštajući pass prije dodavanja,
- vježba se može igrati u zoni uglova sa golom okrenutim tako da šut može biti dodan,
- ovo će naglasiti igru u malom prostoru i dobivanje prilike za bodovanje u neugodnoj situaciji (također vidi vježbe 26 i 37).

### Ključne tačke:

- glava gore (svijest o timskom kolegi i protivniku),
- nosilac lopte mora napraviti varku prije dodavanja,
- nosilac lopte treba zaštititi loptu i voditi je sve dok on / ona nije spremna za varku,
- igrači bi trebali biti ohrabreni za izazov protivnika,
- oba igrača u obrani bi trebali pokušati uduplati nosioca lopte i drugi ofanzivni igrač treba stvoriti prolaz za loptu dolaskom u neposrednu blizinu nosioca lopte,
- drugi napadač također može stvoriti prostor za nosioca lopte pokrivajući protivnika.





## Vježba 39.

### *Cilj:*

- vježbati zaštitu i rukovanje loptom,
- vježbati donošenja odluka za nosioca lopte.

### *Organizacija:*

- igrači su podijeljeni u grupe od tri (ili četiri sa zamjenskim igračem),
- igralište je podijeljeno na pola, sa dva gola sa svake strane,
- okvir gola se može zamijeniti sa čunjevima.

### *Izvršenje:*

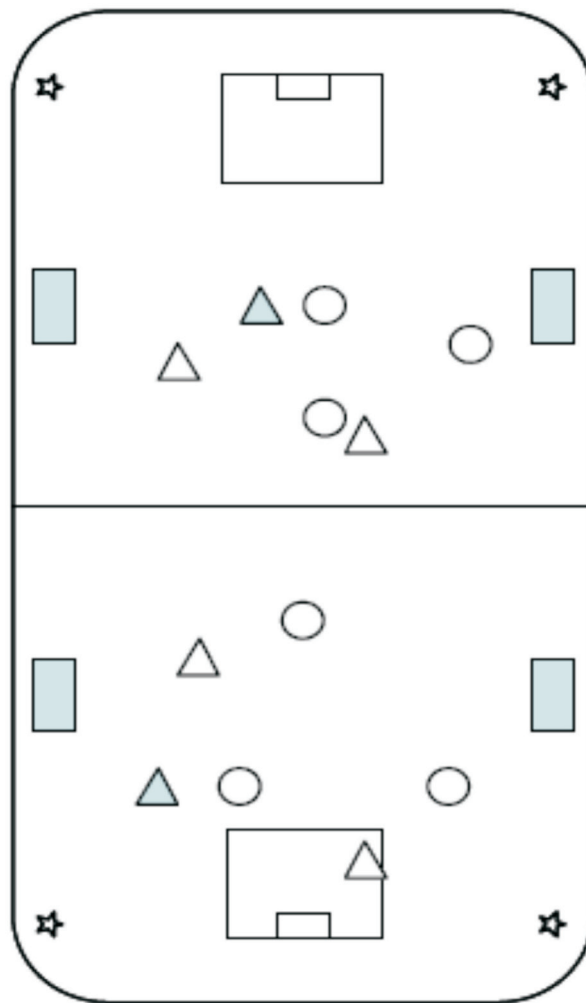
- tri protiv tri igra,
- igračima su dozvoljena samo dodavanja unatrag,
- stoga oni moraju voditi loptu prema naprijed da bi dodali,
- lopta također mora biti dodana jednom do svakog igrača prije bodovanja,
- svaki put kad protivnik postigne bod, protivnička ekipa mora napraviti sklek ili čučanj koji se također mogu izvršiti nakon jedne smjene.

### *Promjene:*

- također pokrivanje čovjeka naglašava tehničku sposobnost za zaštitu lopte,
- igra se može igrati sa jednim golom pomoću polovice igrališta kao u vježbi 27.

### *Ključne tačke:*

- igrači bi trebali biti svjesni gdje je protivnik, kao i gdje su smješteni suigrači,
- ne nosioci lopte bi trebali napraviti prolaze za dodavanje iza nosioca lopte jer on / ona mogu dodati samo unatrag,
- pravila trebaju biti jednaka za sve i svi se moraju pridržavati.



---

## Individualna taktika



**Profil igrača sastoji se od tehničke i fizičke sposobnosti zajedno u smislu igre. Smisao igre sastoji se od razumijevanja igre, čitanja igre i donošenju odluka. Čitanje trenutnog stanja igre i predviđanje sljedeće radnje pomaže igraču da pronađe najbolje rješenje ovisno o poziciji u kojoj se nalaze. Individualna taktika se najbolje uči uz pomoć uloga kao u situacijama igre.**

## Uloge i situacije u igri

Nosilac lopte ima tri opcije. Prvi cilj je da postigne rezultat, dakle pucati. Druga mogućnost je da doda za igrača koji ima još bolju priliku za pucati. Treća mogućnost za nosioca lopte voditi loptu do bolje pozicije za pucanje ili dodavanje. To zahtijeva brzu reakciju i sposobnost za čitanje igre. Iako nosilac lopte ima odgovornost za donošenje odluke, ne-nosioci lopte također imaju odgovornost da mu pomognu sa pokrivanjem, stvarajući prostor i prolaze za dodavanje itd. Unutar igre, sve uloge i dužnosti su interaktivne. Sve one zahtijevaju od igrača sposobnost za procjenu prostora, brzine, smjera i vremena. Dužnosti u različitim situacijama i uloge su prikazani u tablici, kao i tehničke vještine koje igrač treba posjedovati za određenu ulogu. Međutim mora se razumjeti, da se uloge vrlo brzo mijenjaju u igri i igrač je u odgovarajućoj ulozi samo za kratko vrijeme. Sa mlađim igračima ove pojedinačnih taktike ne trebaju biti naglašene kako su prikazane u tablici. Ovo će vjerojatno rezultirati sa ukupnom zbunjenošću, pa uloge i dužnosti treba uvesti postupno, u progresiji sa razvojem smisla igre.

---

## Napadački igrač sa loptom

- Primanje dodavanja / dobivanje posjeda nad loptom,
- Zaštita lopte,
- Pucati,
- Dodati,
- Pomoću driblinga premjestiti se na bolji položaj za pucanje ili dodavanje.

### Tehničke vještine

- Pokret,
- Rukovanje palicom,
- Varke,
- Dodavanja,
- Pucanje,
- Zaštita lopte,
- 1 na 1.

## Napadački igrač bez lopte

- Napraviti trase za dodavanje pomicanjem,
- Držati blisku udaljenost od nosioca lopte,
- Stvoriti prostor za nosioca lopte,
- Napraviti otvor za dodavanje ili šut,
- Pokrivanje golmana,
- Spremnost za obranu.

### Tehničke vještine

- Pokret,
- Pokrivanje,
- Varke,
- Primanje dodavanja,
- 1 na 1.

## Braneći igrač s loptom

- Odvlačenje nosioca lopte na manje povoljna područja,
- Uskraćivanje prostora,
- Krade loptu,
- Blokiranje linija dodavanja,
- Blokiranje šuta,
- Spremnost na napad,
- Pokrivanje aktivnog čovjeka i usporavanje protivnika.

### Tehničke vještine

- Promjena smjera kretanja,
- Blokiranje putanja dodavanja i šuta,
- Opstrukcije štapa,
- Presretanje,
- 1 na 1.

## Braneći igrač bez lopte

- Pokrivanje čovjeka,
- Blokiranje trasa dodavanja,
- Spremnost za napad,
- Držite oči na oba kontakta, loptu i protivnika,
- Ostanite između protivnika i svoga gola.

### Tehničke vještine

- Promjena smjera kretanja,
- Blokiranje trasa dodavanja,
- Pokrivanje čovjeka,
- Opstrukcije štapa,
- 1 na 1.

---

Također sposobnost da se nadigra protivnik prebacivanjem situacija iz dva protiv dva do dva prema jedan, ili čak dva prema nula, od presudne je važnosti. Stvaranjem zone snažne igre, (2 protiv 1, 3 protiv 2 ili obratno u malom prostoru) braniču pomaže da ukrade loptu od protivnika, a na ofanzivnoj strani, to uvijek stvara bolju mogućnost za bodovanje.

Naučiti kako pojedinačna taktika služi timskoj taktici je važna stvar, pogotovo kada pokušavate umanjiti sebičnost u igri. Igrači bi trebali biti motivirani da misle i odabiraju kada da bude sebični, a kada da dodaju i pomognu suigračima.

Sljedeća faza je, dakle, naučiti igrača kako čitati situaciju i reagirati sa najboljom opcijom. Dodavanjem više igrača za vježbu sili igrača za donošenje brze odluke u skladu sa situacijom. Individualne vještine trebaju biti tako dobro savladane da igrač ne mora razmišljati o tehničkoj izvedbi tokom igre.

To je, naravno, teško, jer igrači se jedva koncentriraju na provedbu, posebno mladi igrači, a time i tehničke vještine treba stalno uvježbavati.

## Nivo 1.

Gotovo sve prethodne vježbe sadrže pojedine taktičke vještine i donošenje odluka. Sve vježbe koje imaju više od jedne opcije, a igrač je prisiljen donositi odluke, razvijaju igračevu sposobnost za čitanje igre. Na prvom nivou iznos opcija bi trebao biti minimalan i vježbe bi trebale biti jednostavne. Za mlade igrače jednostavnost znači koncentracija na očigledno, donošenje odluka, a za naprednije igrače, vježbe mogu biti napravljene kao vježbe zagrijavanja gdje se mogu, na primjer, koncentrirati na pucanje.

Trener uvijek treba biti spreman koju vještinu on / ona želi da igrači naglase. Tri prema nula situacija je zahtjevnija zbog iznosa opcija koje se mogu izabrati, i tri protiv dva situacije zbog smanjene količine vremena i prostora.

## Vježba 40.

### *Cilj:*

- vježbati donošenje odluka, dodavanja i pucanje,
- zagrijavanje za golmana.

### *Organizacija:*

- igrači oblikuju dvije linije u uglovima sa loptama,
- može se izvršiti na oba kraja igrališta.

### *Izvršenje:*

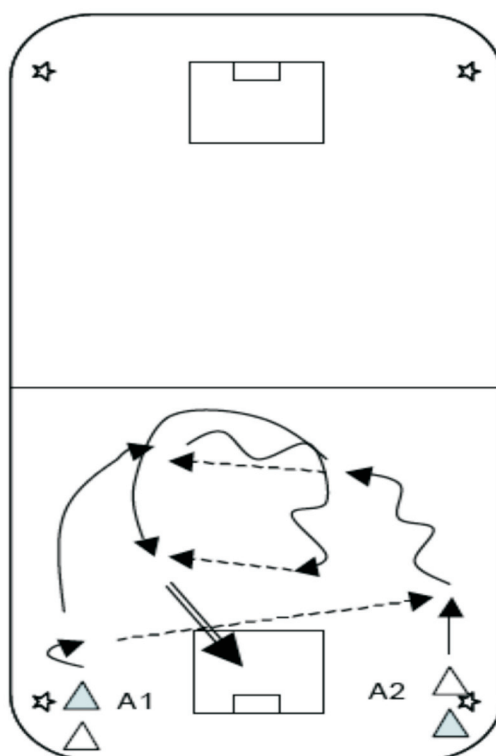
- A1 počinje jakim dodavanjem u polje za A2,
- A2 prima loptu dok se kreće,
- oba igrača se kreću prema središnjoj liniji centra, gdje se ukrštaju,
- A2 može dodati natrag za A1 ili dati propuštajući pass pri ukrštanju,
- nosilac lopte ili puca ili dodaje,
- nakon izvršenja oni će promijeniti linije.

### *Promjene:*

- prvo dodavanje se može dodati iza gola ili od golmana,
- može se izvršiti pomoću cijelog igrališta, tako da se vježba izvršava naizmjenice iz svakog kraja.

### *Ključne tačke:*

- igrači trebaju biti spremni dodati i primiti pass,
- ne nosilac lopte ne bi trebao biti uzrujani ako on / ona nisu dobili pass (s naglaskom na pucanje),
- izvršenje treba biti brzo i ne sadržavati više od četiri do pet dodavanja,
- ako se vježba izvršava pomoću cijelog igrališta, izvršenja sa obje strane se mogu preklapati, tako da naredni par počinje kada prethodni prelazi crtu sredine,
- u ovom slučaju igrači trebaju držati glavu gore u sektoru za bodovanje da se izbjegne sudar.



## Vježba 41.

### Cilj:

- vježbati donošenje odluka u situaciji 1 na 1,
- igrač je prisiljen birati između dribljanja ili pucanja.

### Organizacija:

- igralište je podijeljeno na pola po dužini,
- igrači oblikuju dvije linije na svakoj strani igrališta,
- jedna linija u uglu i jedna linija na centru,
- lopte u uglu.

### Izvršenje:

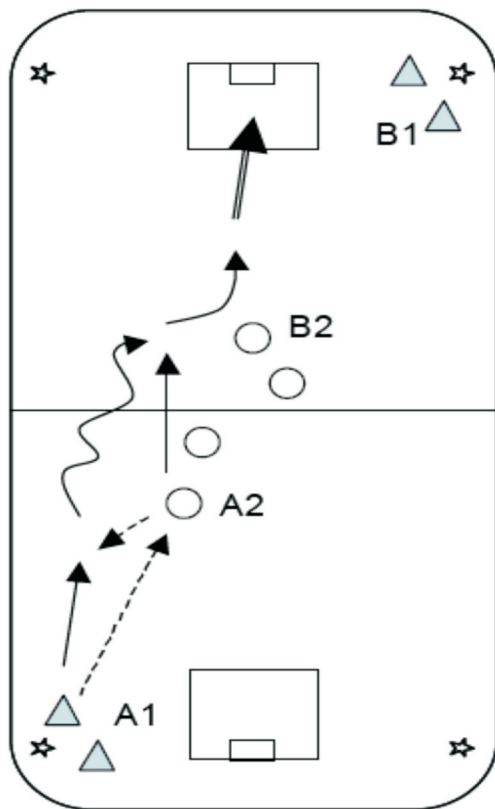
- A1 počinje iz ugla dodavanjem za A2,
- A2 dodaje natrag za A1, koji preuzima kontrolu nad loptom i oni igraju 1 na 1,
- u drugom kraju igrališta, igrači na drugom kraju izvršavaju isto,
- nakon izvršenja A1 postaje A2 i A2 postaje B1.

### Promjene:

- može se izvršiti korištenjem samo polovice igrališta gdje se nakon primitka dodavanja A1 vraća prije crte sredine,
- ova varijanta se koristiti ako ima manje igrača ili ako je samo jedan golman dostupan.

### Ključne tačke:

- naglasak treba biti na odluci da li da dribla i pokuša napraviti varku, usmjeri branitelja u drugom smjeru ili pucati ako je branitelj na udaljenosti,
- tehničke performanse trebaju biti tako dobro naučene tako da kad god nosilac lopte odluči da puca ili dribla loptu, on / ona treba da dobije priliku za bodovanje.



## Vježba 42.

### Cilj:

- vježbanje donošenja odluka u situacijama tri protiv jedan,
- iznos opcija je povećan brojem igrača, ali velika količina vremena i prostora trebali bi omogućiti lakše donošenje odluka za igrače.

### Organizacija:

- igrači oblikuju četiri linije u svakom uglu na polovici igrališta,
- lopte u jednom uglu.

### Izvršenje:

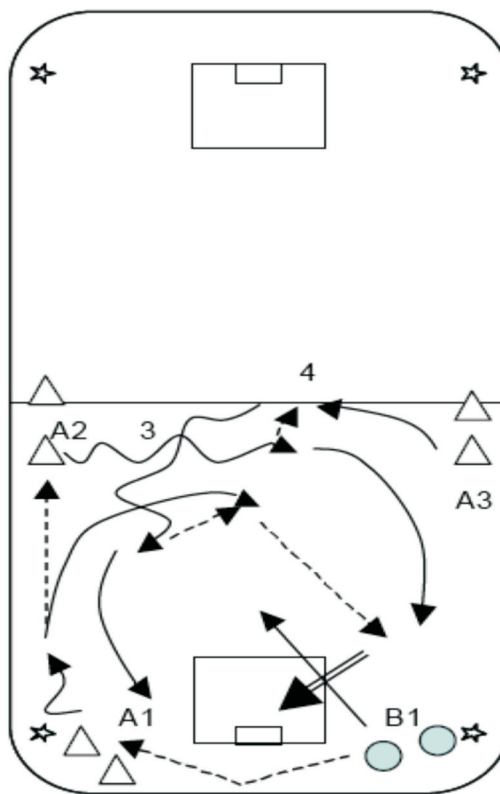
- B1 dodaje loptu iza gola za A1 i seli se u obrambenu ulogu ispred golmanskog prostora,
- A1 dodaje loptu za A2 i slijedi dodavanje,
- A2 preuzima kontrolu nad loptom i istovremeno A3 polazi sa odgovarajuće strane da trči prema A2,
- A2 daje propuštajući pass za A3,
- onda oni napadaju dok B1 brani,
- nakon izvršenja linije će se izmjenjivati u smjeru kazaljke na satu.

### Promjene:

- može se izvršiti također prvo bez braniča i sa dva braniča,
- također može se koristiti cijelo igralište.

### Ključne tačke:

- izvršenje treba biti brzo i uvijek bi trebalo završiti sa šutom,
- trener bi prvo trebao pustiti igrače da donose vlastite odluke, a zatim pitati o odlukama kada je davanje povratne informacije.





## Vježba 43.

### Cilj:

- za napadačkog igrača vježba donošenja odluka, hoće li pucati ili dodati,
- vježba bodovanja i situacija jedan protiv jedan ispred gola.

### Organizacija:

- A1 ispred gola kao napadač,
- B1 ispred gola brani protiv A1,
- A2 i A3 na odgovarajućim stranama,
- ostatak igrača obrazuju liniju na sredini sa loptama.

### Izvršenje:

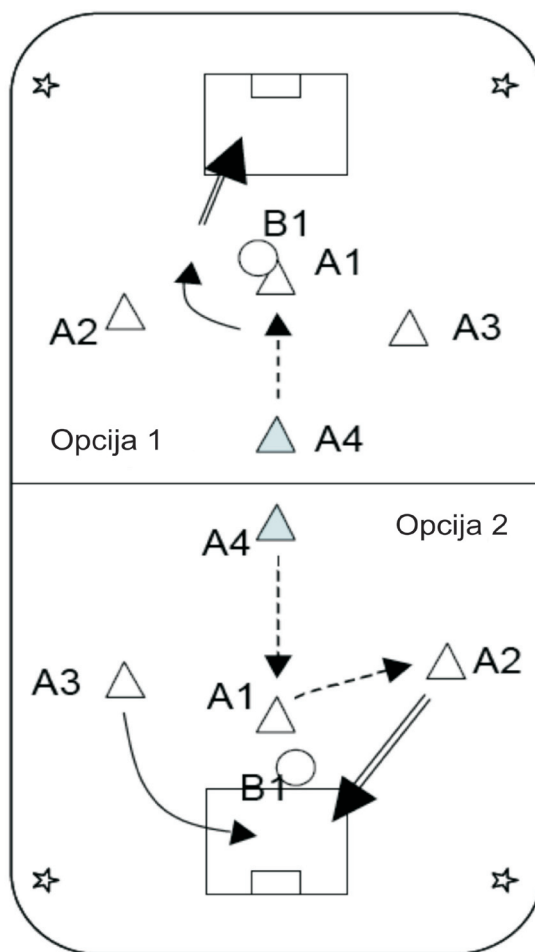
- A4 dodaje za A1 koji mora donijeti odluku hoće li se okrenuti i pucati ako ima dovoljno prostora (Opcija -1), ili dodati za A2 ili A3 (Opcija 2),
- A2 i A3 bi trebali da se kreću i pomognu A1 stvaranjem prolaza za dodavanje i biti spremni za brzo pucanje,
- B1 treba pokušati opstruirati A1 od donošenja odluke,
- ako je A1 dodaje bilo za A2 ili A3, B1 treba pokušati blokirati dodavanje,
- ako A1 daje pass za A2, A3 bi trebao pokušati zakloniti golmana,
- nakon izvršenja, A1 postaje A2, A2 postaje A3, A3 postaje A4, A4 postaje B1.

### Promjene:

- dodavanje može biti iz zraka, što ga čini više tehničkim izazovom za prijemnika,
- također može biti određeno da ili A2 ili A3 ide i pokriva golmana tako da A1 ostaje sa samo jednom opcijom za dodavanje,
- to također prisiljava ne nosioca lopte na donošenje odluke.

### Ključne tačke:

- A1 bi trebao doći prema dodavanju da se dobije udaljenost od B1, kako bi se mogao okrenuti i pucati,
- ako je B1 u mogućnosti zatvoriti prilaz, A1 bi trebao zadržati svoj glavu gore da vidi za koga dodati,
- preuzimanje kontrole nad loptom tokom primanja dodavanja bi trebala biti brza i sljedeće akcije također moraju biti brze,
- A2 i A3 bi trebali biti spremni za primanje dodavanja i pucanje, ili zaslon golmana.



---

## Nivo 2.

Mijenjanje količine prostora i vremena mijenja zahtijevajući nivo vježbe. Tjeranje igrača da donosi odluke brzo, te u uskoj situaciji, razvija sposobnost za napraviti to isto također u igri. Situacija se stvara stalno mijenjajući količinu igrača, što će automatski smanjiti i vrijeme i prostor, dakle razviti igrača da bude u stanju donositi odluke.

Na sljedećem nivou iznosi opcija su povećani brojem igrača. Vježbe su uglavnom kontinuirane, dakle igrači moraju biti spremni da pročitaju i reagiraju u svakom trenutku. Ove vježbe možda nisu pogodne za početnike, ali bi trebale biti uvedene čim su igrači pomalo svjesni uloge u situacijama u igri.

## Vježba 44.

### *Cilj:*

- razvijanje sposobnosti razumijevanje uloge u situacijama poput igre i različite mogućnosti koje igrač ima u svakoj ulozi,
- vježbanje kretanja, dodavanja i čitanje protivnika blokirajući staze dodavanja i pokrivanjem čovjeka.

### *Organizacija:*

- igralište podijeljeno na četvrtine,
- igra dva protiv dva u svakoj četvrtini,
- pogledaj vježbu 38.

### *Izvršenje:*

- trener daje signal za smjenu nakon 45-60 sekundi, nakon čega igrači mijenjaju protivnika,
- cilj je igrati dva protiv dva bez posebnih pravila.

### *Promjene:*

- trener može dodati pravila kako bi naglasio određene vještine,
- kako bi istaknuli dodavanje igrači smiju dotaknuti loptu dva puta, onda oni moraju dodati do suigrača,
- područje može biti manje kako bi istaknuli zaštitu lopte u tijesnim situacijama.

### *Ključne tačke:*

- praćenje sve četiri utakmice može biti teško za trenera što čini igrače odgovornima za strogo poštivanje pravila ako su dodana,
- igrači bi trebali držati svoju glavu uspravno da vide gdje je njihov timski kolega a gdje protivnik.

## Vježba 45.

### Cilj:

- vježba donošenja odluka u situacijama dva protiv dva gdje su sve situacije u igri prisutne i gdje se uloge stalno mijenjaju,
- prijelaz iz obrane u napad ili obratno, ovisno o situaciji sa početka.

### Organizacija:

- igrači oblikuju četiri linije, dvije pored oba gola,
- golovi se mogu dovesti bliže zajedno kako bi igralište bilo manje ili mogu biti smješteni u jednom kraju igrališta.

### Izvršenje:

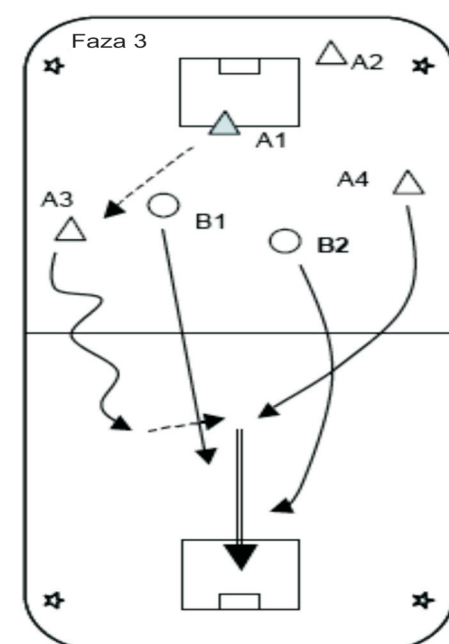
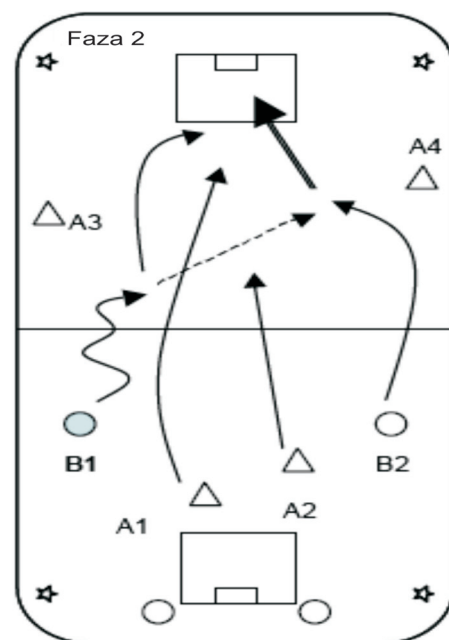
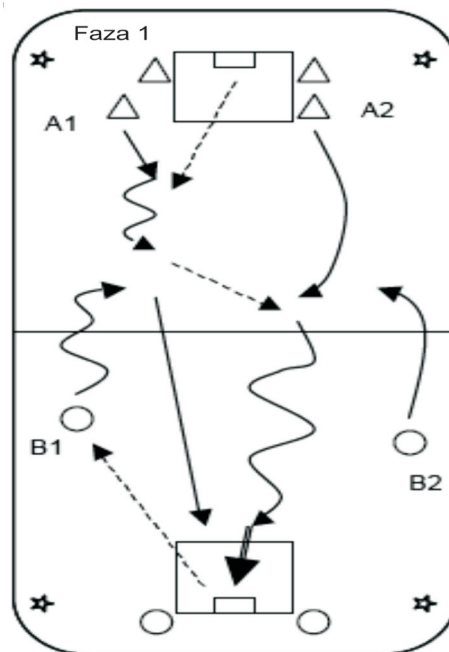
1. golman dodaje loptu prvom napadačkom paru (A1 i A2). A1 i A2 trebaju napasti dva prema nula,
  2. kada je lopta spašena od golmana ili je pogodila izvan granica, golman će započeti drugi napad dajući drugu loptu za B1 ili B2,
  3. A1 i A2 će napraviti brz prijelaz iz napada u odbranu,
- nakon igranja u obrani od B1 i B2, A1 i A2 će se vratiti iza vlastitog gola i još jedan par, A3 i A4 će početi napad na B1 i B2,
  - ako A1 ili A2 uspiju da ukradu loptu od B1 i B2, mogu odmah dodati loptu za A3 ili A4,
  - vježba se nastavlja dok trener ne dadne znak za prestanak vježbe.

### Promjene:

- da bi istaknuli tranziciju iz odbrane u napad, vježba započinje kao situacija dva protiv dva u kojoj:
- A1 i A2 će napasti na B1 i B2,
- nakon napada B1 i B2 će napasti na A3 i A4 koji se već nalaze ispred vlastitog gola kako bi obranili napad.

### Ključne tačke:

- u početku je lakše uputiti igrače sa govorom da li bi oni trebali napadati ili braniti prvi,
- igrači koji čekaju svoj red trebaju biti spremni da preuzmu svoje pozicije,
- igrači odbrane trebaju dočekivati napad na središnjoj liniji,
- u napadu igrači se trebaju pomaknuti prema središnjoj liniji da bi dobili dobro dodavanje dok se kreću,
- golman mora biti spreman položiti loptu čim je spašena ili je lopta pogodila izvan granica.



## Vježba 46.

### Cilj:

- vježba donošenja odluka kako bi se postigla situacija za bodovanje,
- trenirati sve različite uloge u situacijama igre i definiranje mogućnosti u ulogama.

### Organizacija:

- igrači obrazuju pet linija na jednom kraju igrališta na gol liniji,
- loptice u istom kraju igrališta.

### Izvršenje:

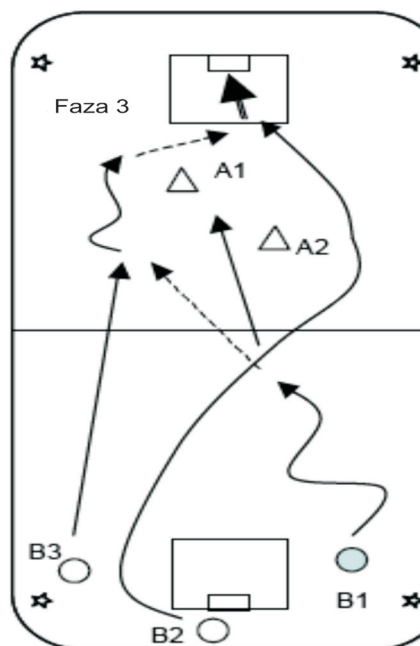
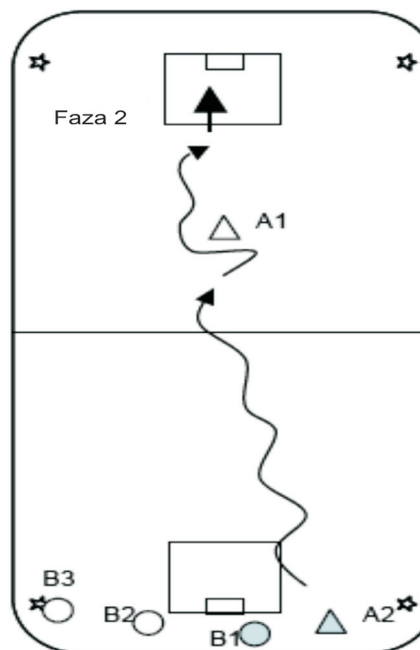
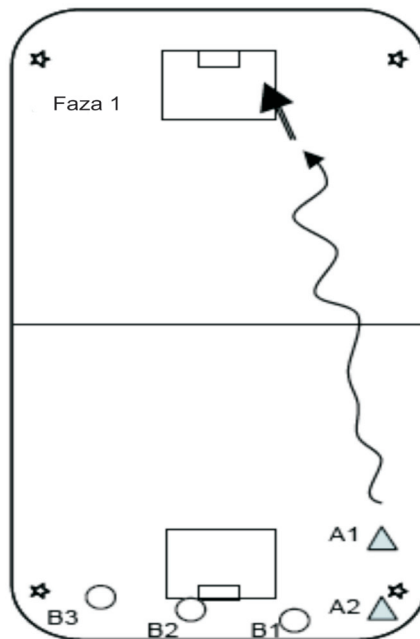
1. A1 će početi napad prema golmanu,
- 2.nakon što je pucao A1 će se okrenuti za obranu od napada A2 koji je započeo čim je A1 prešao crtu sredine,
3. kada je A2 prešao crtu sredine, B1, B2 i B3 će započeti napad protiv A1 i A2,
- nakon izvršenja linije će se izmjenjivati u smjeru kazaljke na satu.

### Promjene:

- također može se izvršiti na jednom kraju igrališta,
- igrači moraju ići oko čunjeva postavljenih na središnjoj liniji,

### Ključne tačke:

- igrači bi se trebali okretati u pravom smjeru kako bi držali jednake linije,
- igrači trebaju biti spremni na brze odluke, jer oni moraju reagirati brzo na sljedeću situaciju,
- igrači bi trebali očistiti prostor ispred gola odmah nakon izvršenja kako bi dali prostor za sljedeće igrače.
- igrači bi trebali biti svjesni i svojih suigrača u ekipi i protivnika,
- u situacijama jedan na jedan, nosioca lopte treba poticati da izazove protivnika.



---

## Nivo 3



Vježbe na trećem nivou su sve izvedene sa više od dva igrača sa svake strane. Glavna stvar je da su igrači svjesni svih ostalih igrača i njihove pozicije, kao i vlastite uloge. To zahtijeva visok nivo razumijevanja i sposobnost za čitanje igre. Sa mlađim igračima ili početnicima, ne treba očekivati da su oni u mogućnosti da čitaju igru i reagiraju na svaku situaciju u skladu sa tim, tako da ciljeve treba objasniti na razini koja odgovara igračima. Obavljanje raznih ekipnih taktika su uključene u vježbe, kao što su otvori, tranzicije i obrambene taktike. Najvažnije su pojedine vještine koje igrači moraju obavljati dok igraju u skladu sa određenim taktičkim sistemom.



## Vježba 47.

### Cilj:

- razvijati igračevu sposobnost za čitanje igre nadigravajući protivnika,
- vježba brzog prijelaza iz obrane u napad i spremnost na napad,
- da se poveća iznos igrača, a time i količina opcija u situaciji tri protiv tri,
- smanjujući količinu vremena, razviti igračevu sposobnost brzog donošenja odluka.

### Organizacija:

- igrači oblikuju dvije linije na središnjoj liniji uz ogradu okrenuti prema svojim golovima,
- dva igrača, B1 i B2 ispred vlastitog gola spremna braniti,
- loptice su u голу ili na vrhu okvira gola,

### Izvršenje:

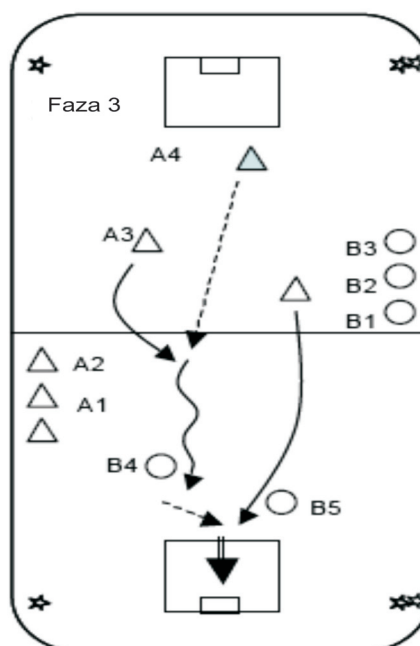
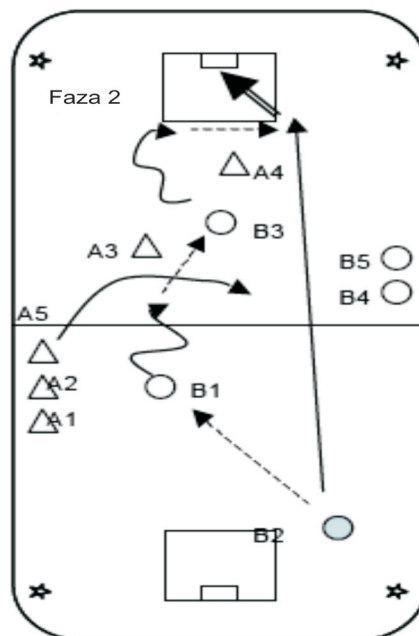
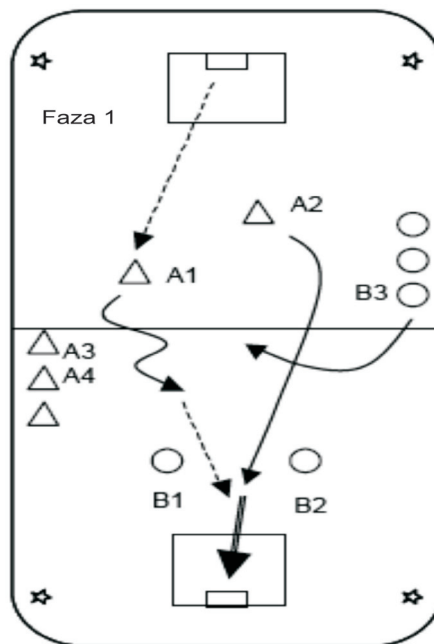
1. Faza 1. A1 i A2 primaju pass od golmana i oni počinju napad protiv B1 i B2. Čim su A1 i A2 prošli središnju liniju, treći obrambeni igrač B3, zadnji provjerač, je spreman primiti dodavanje otvaranja bilo od B1 ili B2 odnosno golmana,
2. Faza 2. kada je lopta spašena, izbačena iz granica ili obrambeni igrač, u ovom slučaju B1 ili B2, dobiva posjed lopte, još jedan napad je pokrenut od strane B1, B2 i B3. A3 i A4 se sada nalaze ispred vlastitog gola kako bi obranili napad. A1 i A2 se sada pridružuju početku linije na sredini igrališta.
3. Faza 3. čim se napadači ukrste na crti sredine, zadnji provjerač, A5 će pomoći braniteljima i ako branitelji dođu u posjed lopte A5 je spreman za napad.

### Promjene:

- vježba se može prvo igrati i dva protiv dva da bi bila jednostavnija za shvatiti,
- treći igrač može biti dodan čim igrači razumiju rotacije.

### Ključne tačke:

- branitelji bi trebali biti spremni braniti i oni bi trebali imati spremnost za napad nakon što dobiju posjed lopte,
- postoje razne opcije koje igrači imaju u svakoj ulozi i treba ih poticati da koriste svoju kreativnost,
- zadnji provjerač bi trebao biti spreman za primanje dodavanja otvaranja, ili biti spreman da trči u utor čim branitelji dođu u posjed lopte,
- protivnik bi trebao biti nadigran brzom tranzicijom sa situacijom jake igre u ofanzivnoj zoni,
- situacija jake igre je stvorena od strane zadnjeg provjerača.



## Vježba 48.

### Cilj:

- vježbati donošenja odluka u situaciji dva protiv tri,
- razvijanje pojedinih taktičkih vještina u:
  - za obrambene igrače vježba pred provjerača kako bi došli u posjed lopte,
  - za ofanzivne igrače (igrači sa loptom) vježbati odbranu održavanjem posjeda lopte u svojoj odbrambenoj zoni, te vježba prijelaza iz obrane u napad,
- također se vježba taktika tima temeljena na sistemu koji je tim izabrao.

### Organizacija:

- igrači obrazuju pet linija u drugom kraju igrališta iza gola,
- tri obrambena igrača (B1, B2, B3) i dva ofanzivna igrača (A1, A2).

### Izvršenje:

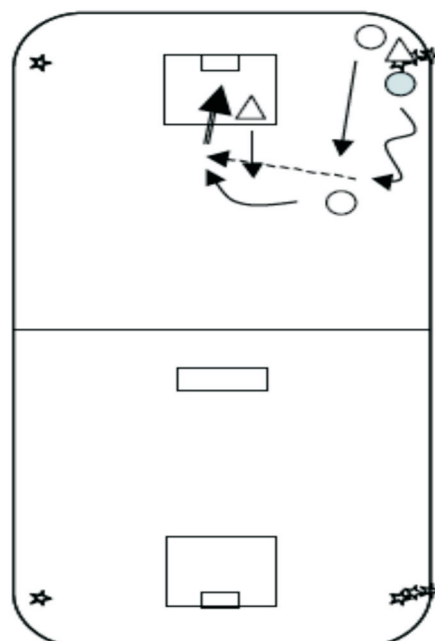
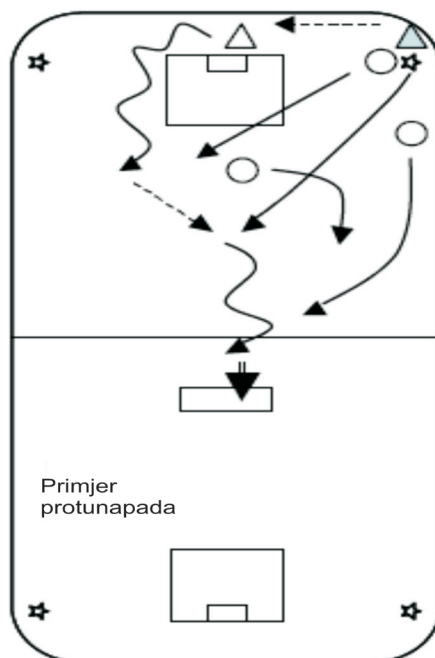
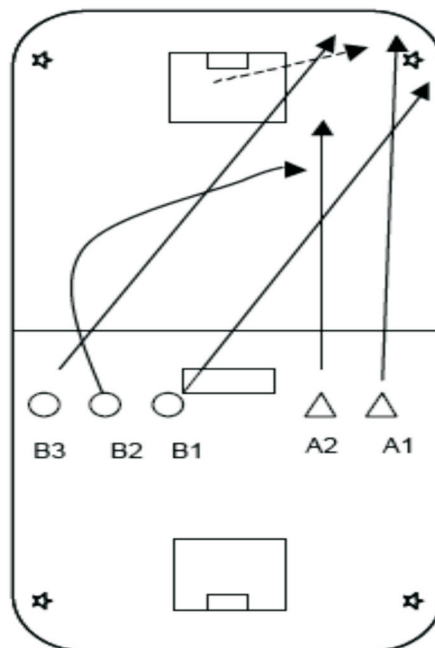
- golman baca loptu u ugao,
- A1 ili A2 će prvo početi trčanjem kako bi došli u posjed lopte,
- B1, B2 i B3 će se pokrenuti nakon A1 i A2, kako bi došli u posjed lopte pozicionirajući sebe na određena mjesta,
- ako je tim odlučio da igra sa pred provjeračem (upotrebom formacije 1-2-2) samo će B1 pokriti nosioca lopte,
- ako je tim izabrao za udvostručavanje nosioca lopte u uglu, B1 i B2 će se pokrenuti nakon nosioca lopte i B3 će pokriti igrača bez lopte,
- naravno situacija ovisi o timingu igrača tako da oni moraju imati neku sposobnost za čitanje situacije,
- ako A1 i A2 uspiju održati posjed lopte, oni mogu jednom izvesti kontranapad,
- ako pred provjerač dođe u posjed lopte, on će pokušati bodovati, dok se A1 i A2 pozicioniraju za odbranu,
- vježba se nastavlja sve dok trener ne dadne znak zviždaljkom.

### Promjene:

- teren može biti manji postavljanjem drugog gola bliže drugom kraju, ali ne bliže od crte sredine kao na slikama,
- također i treći ofanzivni igrač, A3, može se dodati da pomogne A1 i A2, ako i kad su dobili posjed lopte.

### Ključne tačke:

- igrači bi trebali biti spremni za obranu,
- igrači bi trebali igrati u skladu sa timskom taktikom koja koristi situaciju pred provjerača,
- treba uzeti u obzir i druge mogućnosti; ako B1 se ide nakon nosioca lopte, B2 i B3 trebaju znati gdje da se pozicioniraju i da li to pokriva čovjeka ili područje,
- također A1 i A2 trebaju biti svjesni pozicija svojih suigrača u ekipi, ako npr. A1 ide na loptu, A2 bi trebao biti dovoljno blizu da bi se otvorio za dodavanje i biti spreman napasti.



---

## Zaključak

Nadam se da će vam ovaj materijal pomoći kao treneru, da podučavate igrače tehničkim i taktičkim vještinama u igri. Naglasak je na iznošenju optimalnih i najboljih performansi kod svakog igrača i poboljšati njihovu sposobnost za čitanje igre. Ali iznad svega, najvažnije je ohrabriti igrače da se izraze kroz postizanje i dobre performanse i za vas kao trenera vidjeti poboljšanje u svakom igraču i širiti entuzijazam prema samoj igri. Želimo vam ugodno vježbanje!

## Bibliografija

The education material of the Finnish Floorball Federation:

Tekniikka- ja perustilanteet, 1999

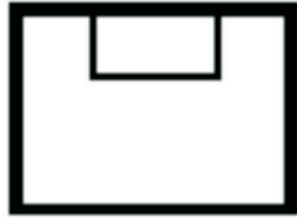
Salibandyn nuoriso- ja aikuisvalmennus 2006

Unihockey Techniques DVD, Swiss Unihockey Association/IFF, 2006

Decision Training, A New Approach to Coaching, Dr. J.N.Vickers, Faculty of Kinesiology and The National Coaching institute-Calgary, University of Calgary

Innebandytaktik, SISU Idrottsböcker/Swedish Floorball Federation, 2003

# Floorball TRENER





# Floorball TRENER

☆		☆	
	□		□
☆		☆	

---

---

---

---

---

---

---

---

☆		☆	
	□		□
☆		☆	

---

---

---

---

---

---

---

---

☆		☆	
	□		□
☆		☆	

---

---

---

---

---

---

---

---

☆		☆	
	□		□
☆		☆	

---

---

---

---

---

---

---

---



---

“Ova publikacija izrađena je uz finansijsku potporu Vlade Finske. Isključiva odgovornost za sadržaj leži na Fida International / Evanđeoskoj crkvi u Tuzli i ne predstavljaju nužno stavove finske vlade”.

“This publication has been produced with the financial support of the Government of Finland. Sole responsibility for the contents lies with Fida International/ Evangelical Church in Tuzla and does not necessarily represent the views of the Government of Finland”.

---