

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**  
(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva magistar kineziologije)

**Matija Vugrinec**

**ULOGA ZADNJIH SREDIŠNJIH**  
**OBRAMBENIH IGRAČA U POJEDINIM**  
**PODFAZAMA IGRE U OBRANI**

(diplomski rad)

**Mentor:**  
**Doc.dr.sc. Valentin Barišić**

**U Zagrebu, rujan 2016.**

# **ULOGA ZADNJIH SREDIŠNJIH OBRAMBENIH IGRAČA U POJEDINIM PODFAZAMA IGRE U OBRANI**

## **Sažetak**

Nogometna igra zahtijeva visoku razinu tehničko-taktičkih djelovanja svih igrača u pojedinim fazama i pripadajućim podfazama igre. Značajno mjesto i ulogu u pojedinim podfazama igre u obrani zauzimaju središnji obrambeni igrači zadnje linije. Njihovo tehničko-taktičko ispravno djelovanje omogućava kvalitetno igranje u obrani. Cilj rada je prikazati ulogu i zadaće središnjih igrača zadnje linije u podfazi uže, središnje i šire zone obrane. Isto tako, u radu će biti prikazani osnovni principi i zakonitosti igre u obrani sa stajališta cijele momčadi, kao i primjeri vježbi za uigravanje djelovanja zadnjih središnjih obrambenih igrača u pripadajućim podfazama igre u obrani.

Ključne riječi: nogomet, obrana, faze igre, obrambeni igrači

## **ROLE OF THE LAST CENTRAL DEFENSE PLAYERS IN CERTAIN PHASES OF DEFENSE**

## **Abstract**

Football requires a high level of technical and tactical actions of all players in the individual phases and the associated sub-phases of the game. An important place and role in the individual sub-phases of play in defence occupy central back row defensive players. Their technical and tactical proper functioning enables quality playing in defence. The aim is to show the role and tasks of the central players in the last lines in the narrow, central and wider zone defence. Also, the paper will present the basic principles and laws in defence from the standpoint of the whole team, as well as examples of exercises for perfection in last central defence players in the respective sub-phases of defence play.

Key words: football, defence, game phases, defence players

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	4
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE .....	5
2.1. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE .....	8
2.2. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE .....	9
3. ANALIZA FAZE OBRANE U NOGOMETU.....	10
3.1. TAKTIČKA SREDSTVA OBRANE.....	13
3.1.1. INDIVIDUALNA TAKTIČKA SREDSTVA .....	14
3.1.2. GRUPNA TAKTIČKA SREDSTVA .....	15
3.1.3. KOLEKTIVNA TAKTIČKA SREDSTVA .....	15
4. ULOGA I OBILJEŽJA ZADNJIH SREDIŠNJIH BRANIČA .....	17
4.1. PODFAZA UŽE OBRANE .....	17
4.2. PODFAZA SREDIŠNJE OBRANE .....	18
4.3. PODFAZA ŠIRE OBRANE .....	18
4.4. VISOKI PRESING .....	19
4.5. „BUNKER“ – ČVRSTO ZBIJENA OBRANA .....	20
4.6. PROBIJEN BOK .....	20
4.7. KROVNA POZICIJA.....	21
5. PRIMJERI VJEŽBI ZA UIGRAVANJE SREDIŠNJIH OBRAMBENIH IGRAČA.....	22
6. ZAKLJUČAK.....	26
7. LITERATURA.....	27

## 1. UVOD

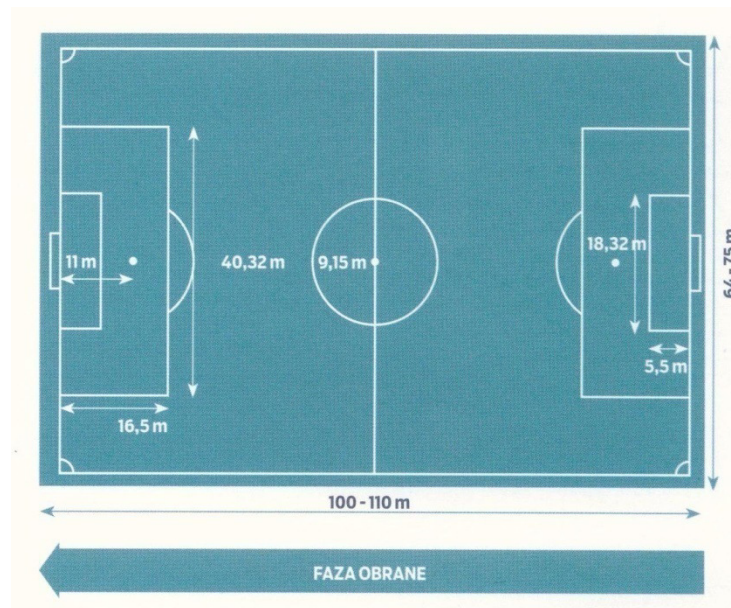
Sport je potreba i pravo svakog čovjeka te idealno sredstvo za učenje nužnih životnih vještina. Sportove razlikujemo na temelju strukture pokreta koji su u njima prisutni. Nogomet ubrajamo u skupinu kompleksnih sportova u kojem dominiraju polistrukturalna aciklička gibanja i čiji je primarni cilj postizanje pogodaka i pobjeda. Sastoji se od niza kretnih struktura koje se izvode u suradnji sa ostalim članovima ekipe u igri (Bašić i sur., 2015).

Nogomet je kolektivni sport koji čini momčad od jedanaest igrača koji se dijele na napadače, obrambene igrače, igrače veznog reda te vratara. Svi oni na terenu moraju funkcionirati kao jedna jedinka kako bi ostvarili zajednički cilj. Ovdje do izražaja dolazi socijalna struktura i psihološki aspekt nogometne igre koji se odnosi na stvaranje što bolje suradnje, komunikacije i kohezije među igračima. Od svakog se pojedinca zahtijeva da podvrgne svoje osobine i sposobnosti zajedničkom cilju momčadi.

U nogometnoj igri neprestano se izmjenjuju napadačka i obrambena faza. U obrambenoj fazi uloga zadnjih središnjih obrambenih igrača od izuzetne je važnosti. Zadnji središnji obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela zadnje linije. Primarno se nalaze u užoj i središnjoj zoni obrane te ih još nazivamo zadnji centralni obrambeni igrači, odnosno, s aspekta faze napada primarno djeluju u zoni pripreme i otvaranja napada te ih nazivamo zadnji centralni napadači. Linije kretanja su im, uglavnom, ograničene na središnji dio terena. Zadnji središnji obrambeni igrači primarno igraju u užoj i središnjoj zoni obrane i u podfazi pripreme i središnjice napada te rijetko dolaze u podfazu završnice napada (najčešće u prekidima igre). Konstitucijom tijela prosjekom su viši i teži od ostalih tipova igrača te su dominantni u skoku i duel igri. Osnovna im je zadaća prekidati protivničke akcije te brzo predavati loptu suigračima u zonu središnjice napada kako bi se što brže kreirale daljnje napadačke akcije (Bašić i sur., 2015).

## 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogomet je trenutačno najpopularniji sport na svijetu. Igra se na terenu pravokutnog oblika, travnate ili umjetne podloge, dimenzija koje mogu varirati dužinom od 90 do 120 metara, a širinom od 45 do 90 metara, s time da uzdužna crta terena uvijek mora biti duža od poprečne crte (FIFA, Laws of the game, 2016). Barišić i sur. (2015) još navode kako se međunarodne utakmice igraju na terenima 100-110 metara dužine i 64-75 metara širine.



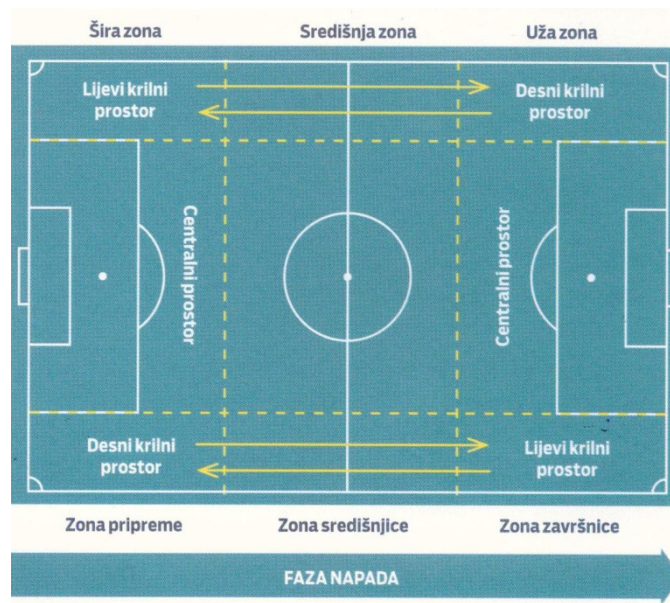
*Prikaz 1. Prikaz nogometnog igrališta (Bašić i sur., 2015).*

Igra ima svoju vremensku i prostornu komponentu. Vremenska komponenta određuje točan razmak u kojem se događaj tijekom igre zbija i koliko je trajao, dok prostorna komponenta određuje točnu lokaciju događaja, odnosno, mjesto zbivanja na igralištu. S aspekta prostorne komponente tijekom igre nogometno igralište dijeli se na pojedine zone i prostore:

- zona pripreme napada/šira zona obrane
- zona središnjice napada/središnja zona obrane
- zona završnice napada/uža zona obrane

te

- lijevi krilni prostor
- centralni prostor (kazneni prostor i međukazneni prostor)
- desni krilni prostor (Bašić i sur., 2015).



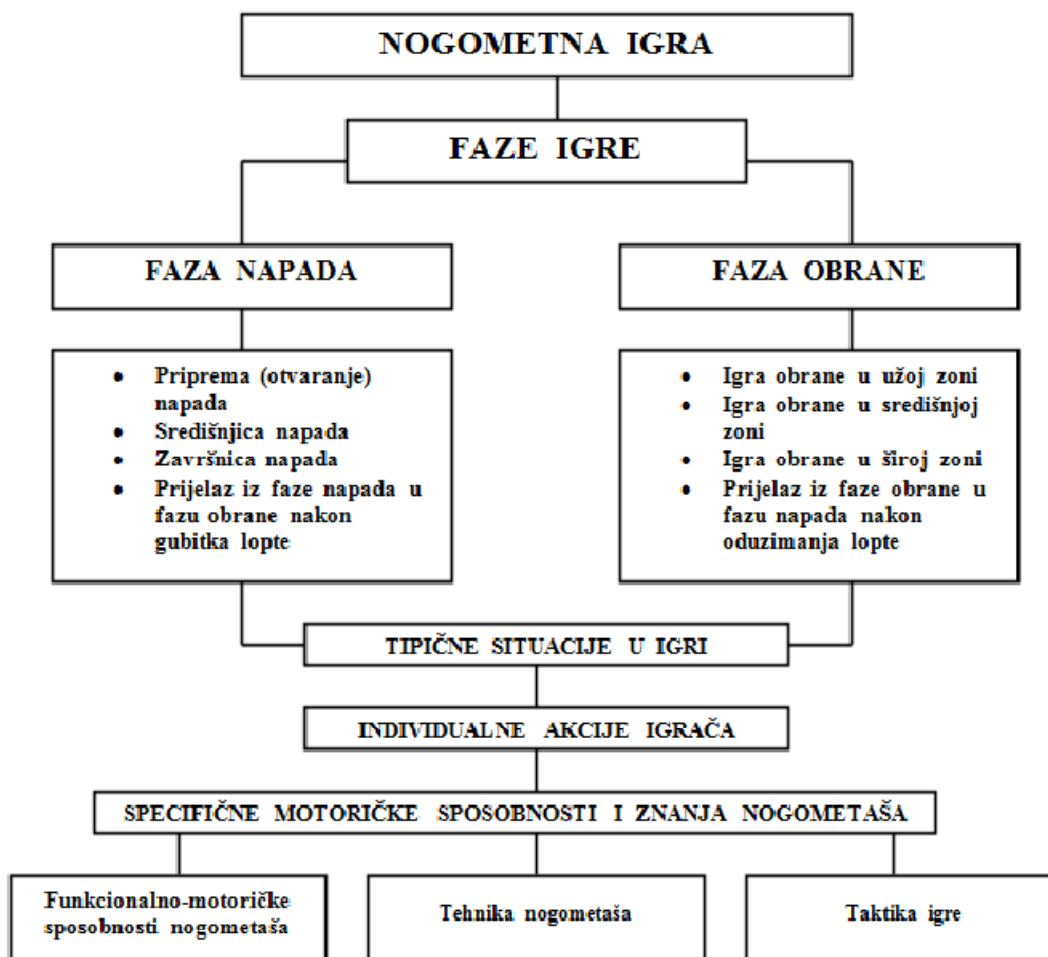
*Prikaz 2. Prikaz zona i prostora nogometnog igrališta (Bašić i sur., 2015).*

Tijekom jedne utakmice vrhunski nogometaši oba spola u prosjeku izvedu 1200 do 1400 različitih, ponajviše kratkotrajnih promjena aktivnosti. Promjena aktivnosti slijedi u prosjeku svakih 4-6 sekundi, ali ovisno o situaciji na terenu može trajati duže ili kraće. Načini kretanja sastoje se od hodanja (25%), laganog trčanja (37%), submaksimalnog trčanja (20%), sprinta (11%) i trčanja unatrag (7%) s time da sva ova kretanja sadrže višesmjernne kretnje Sve aktivnosti mogu se svrstati u dvije osnovne kategorije: aktivnosti igrača bez lopte i aktivnosti igrača s loptom. Udaljenost koju pređu vrhunski igrači tijekom jedne utakmice iznosi 10-13 kilometara. Ono što je zanimljivo je da od tog ukupnog kretanja igrač samo 2% posto vremena ima loptu u svojim nogama (Marković i Bradić, 2008). Ovakvom analizom nogometne igre bavi se strukturalna analiza koja uz navedeno omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike.

Osim strukturalnom, nogometna se igra može analizirati pomoću biomehaničke analize (funkcionalna, anatomska, energetska, informacijska i faktorska)

„Biomehanička analiza predstavlja skup postupaka za određivanje osnovnih kinematičkih, kinetičkih i elektromiografskih parametara struktura gibanja u sportu. Registriraju se i analiziraju prostorni, vremenski i prostorno – vremenski parametri, kao i vrijednosti sila koje se razvijaju u mišićima i mišićnim skupinama u izvođenju jednostavnih i složenih motoričkih aktivnosti u trenažnim ili natjecateljskim uvjetima“ (Milanović, 2013).

Tijekom natjecateljske aktivnosti neprekidno se izmjenjuju **faza napada** i **faza obrane** u kojoj igrači rješavaju tipične i atipične situacije u igri.



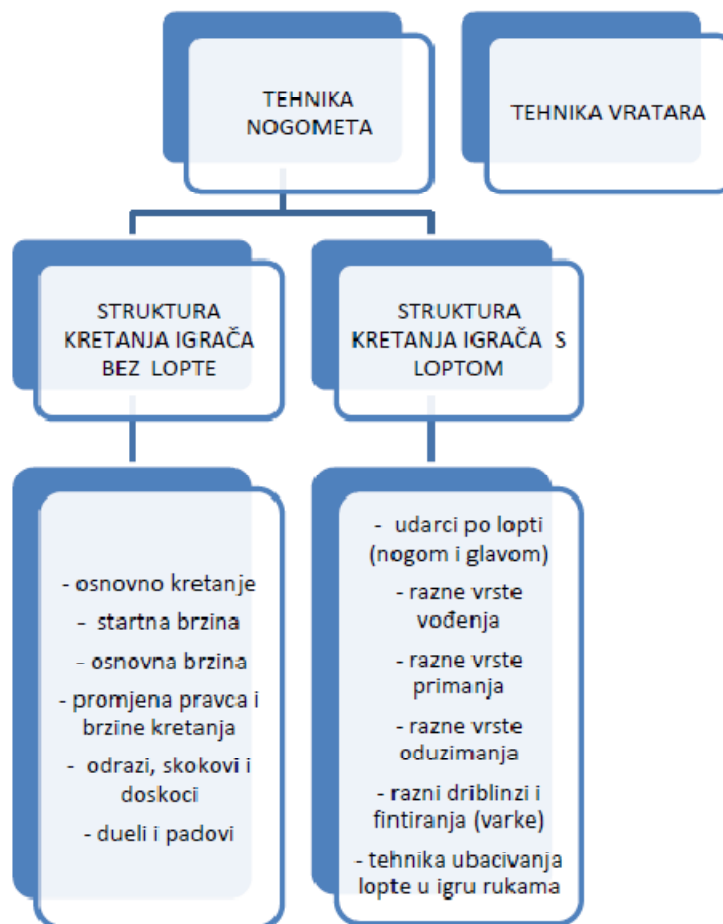
*Prikaz 3. Shematski prikaz faza nogometne igre (Barišić, 2007.)*

## 2.1. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE

„Tehnika nogometa (Slika 4.) podrazumijeva igračevo biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koja mu omogućavaju potpuno izražavanje njegovih funkcionalnih i motoričkih potencijala. Racionalnu tehniku karakteriziraju ekonomičnost, lakoća te ritmičnost i harmoničnost kretanja u standardnim i/ili varijabilnim uvjetima“ (Jerković, 1991).

Tehnika nogometa se sastoji od:

- Struktura kretanja igrača bez lopte;
- Struktura kretanja igrača s loptom;
- Tehnika vratara.



*Prikaz 4. Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (modificirano prema Barišić, 2007).*



## 2.2. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE

Taktika u nogometnoj igri (Prikaz 5.) podrazumijeva uzajamno i svrsishodno djelovanje suigrača, odnosno pojedinaca unutar momčadi. Na taj način se uspješno formira napad i obrana te prijelazi iz obrane u napad i obratno. Taktička znanja jesu igračeva sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno – vremenskim odnosima, položaju suigrača, protivničkih igrača, kretanju lopte, kao i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre (Gabrijelić, 1977).



*Prikaz 5. Shematski prikaz taktike nogometne igre (modificirano prema Barišić 2007).*

### 3. ANALIZA FAZE OBRANE U NOGOMETU

Faza obrane (Jerković, 1986) započinje u trenutku kada momčad izgubi posjed lopte, a protivnik dođe u njezin posjed na bilo kojem dijelu igrališta. Tada svi igrači preuzimaju obrambene uloge, ovisno o pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi.

**Ciljevi** obrane jesu:

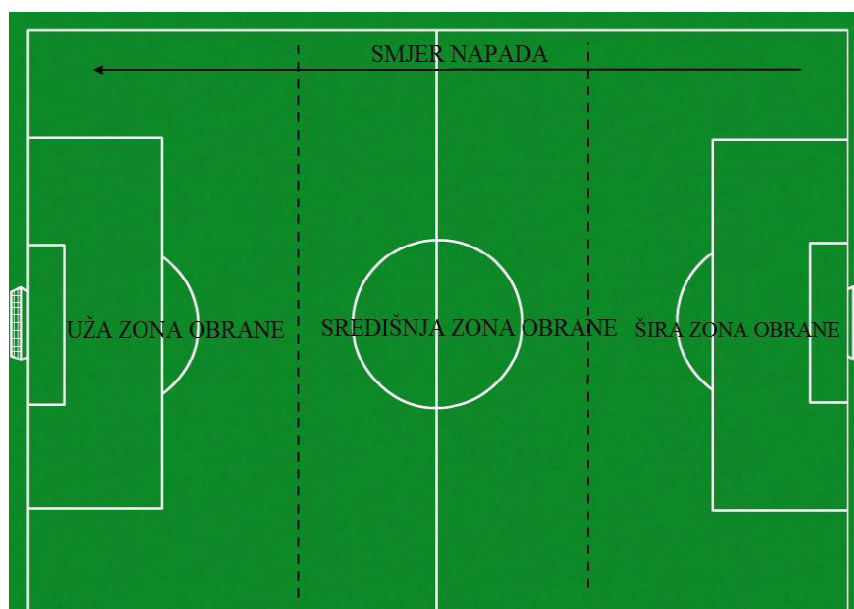
- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke;
- destruirati protivničku igru u fazi napada;
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije.

**Principi** obrane su:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontra napade);
- izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno);
- smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta;
- usporiti tempo protivnikove igre u napadu;
- striktno pokrivati protivničke napadače u blizini lopte, a zonski pokrivati s optimalne udaljenosti (kombinirana obrana);
- prisiljavati protivnika na igru u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada;
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem te preuzimanjem nakon ispadanja iz igre;
- planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kad nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani.

**Fazu** obrane prema vertikalnim prostorima igrališta moguće je podijeliti u sljedeće zone:

- uža zona obrane - pripada prvoj četvrtini igrališta koja je najbliža vlastitim vratima (25-30 metara od vlastitih vrata)
- središnja zona obrane – pripada zoni druge i treće četvrtine igrališta od vlastitih vrata (prostor između zona uže i šire obrane)
- šira zona obrane – pripada četvrtoj četvrtini igrališta od vlastitih vrata (25-30 metara od protivničkih vrata do samih vrata)



*Prikaz 6. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1991).*

Prema horizontalnim prostorima igrališta, obrana se može odvijati:

- u centralnom (središnjem) prostoru
- na krilnim prostorima



*Prikaz 7. Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu (Barišić, 2007).*

Faze obrane imaju pripadajuće podfaze igre (Barišić, 2007):

1. podfaza uže obrane
2. podfaza središnje obrane
3. podfaze šire obrane
4. tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu

1. U **podfazi uže obrane** kretanja igrača uvjetovana su kretanjem protivničkih napadača. Adekvatno suprotstavljanje iziskuje pretežno kretanje unazad i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku frekvenciju rada nogu, te čestu promjenu smjera kretanja.

2. **Podfazu središnje obrane** karakterizira vraćanje svih igrača oko polovice igrališta ili u vlastitu polovicu gdje se ekipa brani zonskim načinom pokrivanjem prostora i igrača. U tom dijelu terena može se trenutno primjenjivati i pressing kao faktor iznenađenja.

3. **Podfaza šire obrane** podrazumijeva način igre gdje se lopta pokušava osvojiti 25-30 metara od gola protivnika tj. na polovici protivnika. Kada se „juri“ rezultat može se igrati pressing na loptu i igrače gdje se nakon osvojene lopte vrlo brzo dolazi u završnicu. Poluaktivna igra podrazumijeva povlačenje prema polovici igrališta.

4. **Tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu** predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz napada u obranu, na cijelom prostoru igrališta (tranzicijska obrana). Do tranzicije iz napada u obranu dolazi uslijed nepreciznog dodavanja, tehnički lošeg primanja lopte, nepravovremenog otkrivanja suigrača, gubitka lopte u duelu.

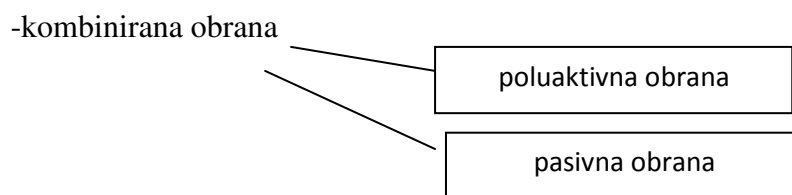
### 3.1. TAKTIČKA SREDSTVA OBRANE

Taktička su sredstva tehnički elementi primijenjeni u situacijskim uvjetima kao niz kretanja, mjera i postupaka izvedenih radi rješavanja određenih zadataka u tijeku igre (Bašić i sur., 2015).

Taktička sredstva obrane moguće je podijeliti na:

- individualna taktička sredstva
  - pokrivanje
  - ometanje
  - izbijanje lopte
  - oduzimanje lopte
- grupna taktička sredstva
  - aktivno preuzimanje
  - pasivno preuzimanje
- kolektivna taktička sredstva
  - zonska obrana
  - obrana čovjek na čovjeka

aktivna ili pressing obrana



Uz navedena, taktička sredstva mogu predstavljati i kondicijska sredstva (motorička i funkcionalna) te psihološka, sociološka, tehnološka, i dr. (tereni, oprema, publika, sudac).

### 3.1.1. INDIVIDUALNA TAKTIČKA SREDSTVA

**Pokrivanje** podrazumijeva takvo kretanje obrambenog igrača kojemu je cilj zaustavljanje individualne napadačke akcije protivnika, sprečavanje protivničkih igrača u prijemu lopte i preuzimanje kontrole nad određenim prostorom.

Pokrivanje može biti:

- striktno pokrivanje – obrambeni igrač postavlja se sasvim uz protivničkog napadača
- nestriktno pokrivanje – obrambeni igrač postavlja se između lopte, protivničkog napadača i vlastitih vrata

**Ometanje** kao individualno taktičko sredstvo obrane najčešće koriste istureni obrambeni igrači u široj zoni obrane. Oni svojim kretanjama ometaju i usmjeravaju najbližeg protivničkog igrača kod kojeg se nalazi lopta. Ometanje se rijetko koristi u užoj zoni obrane, međutim kao individualno taktičko sredstvo potrebno ga je spomenuti.

**Izbijanje** lopte koristi se u slučajevima kada obrambeni igrači ne mogu napadačima oduzeti loptu, već samo privremeno prekidaju razvoj protivnikovih napadačkih akcija. Loptu je poželjno izbijati u smjeru suigrača, nakon čega se obrambeni igrač što prije vraća u osnovni raspored. Izbijanje lopte može se vršiti nogom ili glavom, ovisno o smjeru, putanji i brzini lopte.

**Oduzimanje** je osnovno obrambeno taktičko sredstvo. Primjenom oduzimanja lopta se oduzima iz protivnikovog posjeda, a u direktnoj je vezi sa individualnim sredstvom – pokrivanje.

Ovisno o momentu ulaska u oduzimanje lopte razlikujemo (Barišić, 2007):

- Oduzimanje lopte prije nego je napadač primi;
- oduzimanje u trenutku primanja lopte;
- oduzimanje nakon primanja lopte.

Prema načinu oduzimanja lopte postoji (Barišić, 2007):

- osnovno oduzimanje (u frontalnom, bočnom i stražnjem odnosu);
- oduzimanje izgurivanjem protivničkog igrača;
- oduzimanje presjecanjem lopte ispred protivničkog igrača;
- oduzimanje lopte uklizivanjem (iz frontalnog, bočnog i stražnjeg odnosa).

### 3.1.2. GRUPNA TAKTIČKA SREDSTVA

Preuzimanje je jedino grupno taktičko sredstvo koje koristimo u užoj zoni obrane (suradnja dva i tri igrača u obrani). Preuzimanje (Lucijanić, 2005) je sredstvo u kojem sudjeluje više obrambenih igrača u slučaju kada iz postavljene obrane ispadnu neki od suigrača. Pritom dolazi do zauzimanja novih pozicija igrača unutar rasporeda kako bi se najefikasnije zaustavili protivnički napadači. Preuzimanje je uvjetovano izmjenom mjesta protivničkih napadača.

U **aktivnom** preuzimanju obrambeni igrač napušta svoju prvobitnu poziciju kako bi popunio mjesto suigrača koji je netom prije ispao iz rasporeda u fazi obrane. Aktivnom preuzimanju osnovni je cilj usporavanje protivničkog napada, a oduzimanje se vrši nakon izjednačenih brojčanih odnosa (nakon što se izbačeni suigrač vratio u raspored).

**Pasivno** preuzimanje radi se na način da obrambeni igrači ne mijenjaju svoje osnovne pozicije, već djeluju u svojoj zoni unutar rasporeda i u njoj prihvaćaju napadače koji se tamo zateknu. Primjenjuje se kada napadači mnogo mijenjaju mjesta ili mijenjaju težište igre.

### 3.1.3. KOLEKTIVNA TAKTIČKA SREDSTVA

**Zonska obrana** odnosi se na prostorno zatvaranje protivnika, tj. obrambeni igrači zatvaraju određenu zonu (prostorni dio terena), te ga kontroliraju ovisno o poziciji unutar

momčadi. Kada se protivnički napadač nađe u zoni djelovanja obrambenog igrača, on ga preuzima i kontrolira, a ostatak obrambene momčadi zatvaraju prostor iza njegovih leđa (dijagonalno zatvaranje). Sa fizičkog aspekta ovakav način manje opterećuje igrače, ali zahtjeva viši stupanj intelektualnog djelovanja. Od igrača se zahtjeva pravovremenost u postavljanju, preuzimanju, oduzimanju lopte, predikcija protivničkog djelovanja i disciplina u TE – TA djelovanju.

U igri „čovjek – čovjeka“ dominira striktno pokrivanje protivničkih igrača po cijelom igralištu, odnosno svaki obrambeni igrač zadužen je za jednog protivničkog igrača, te sprječavanje svih radnji i namjera napadača. Ovakav način obrane iziskuje velike funkcionalno – motoričke napore (aerobno – anaerobni kapaciteti), dok po pitanju situacijske inteligencije zahtjevi nisu na vrlo visokom nivou. Najčešće se primjenjuje u užoj zoni obrane (kod po gol opasnih situacija) ili u središnjoj zoni igrališta kod markiranja izrazito kvalitetnog/kreativnog protivnika.

Ovisno o mjestu prekida napada i gubitka lopte mogu se primjenjivati različite vrste **kombinirane** obrane:

- aktivna obrana ili presing igra se primjenjuje ako se želi oduzeti lopta već na protivničkoj polovici tj. široj zoni obrane, a nakon toga primijeniti direktan ulazak u završnicu. Ovu vrstu obrane moguće je primjenjivati samo u pojedinim intervalima utakmice radi visoke energetske zahtjevnosti;
- poluaktivna obrana igra se na način da igrač koji je najbliži protivničkom igraču s loptom primjenjuje igru „čovjek-čovjeka“, a ostali se suigrači postavljaju zonski. Primjenjuje se u pojedinim intervalima utakmice, u široj zoni obrane kada se momčad povlači prema vlastitim vratima;
- pasivna obrana zahtjeva vraćanje u vlastitu polovicu gotovo bez ometanja, odnosno brže vraćanje u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta (Jerković, 1986; prema Barišić, 2007).

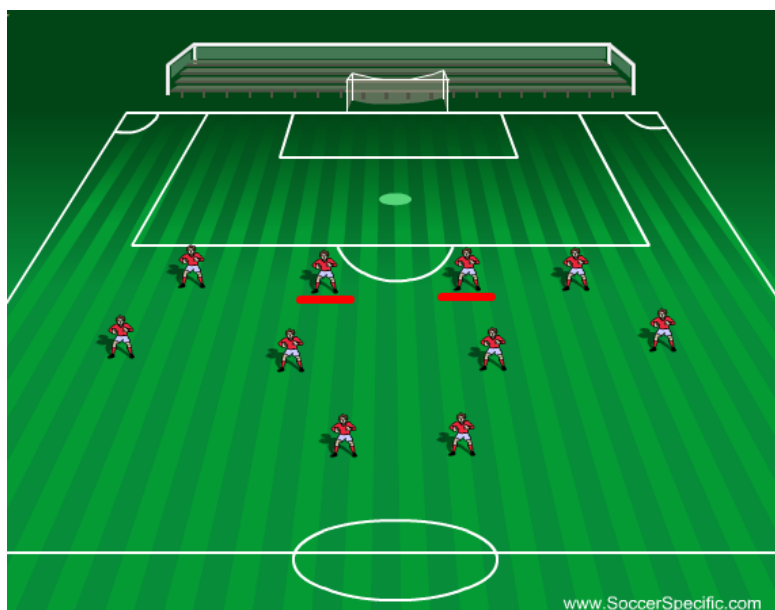


## 4. ULOGA I OBILJEŽJA ZADNJIH SREDIŠNJIH BRANIČA

Zadnji središnji napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije središnjeg dijela terena. Ovisno o sustavu igre, u fazi obrane primarno se nalaze u užoj i središnjoj zoni obrane. Osnovna uloga im je prekidanje protivničkih napada i tada ih nazivamo zadnji centralni obrambeni igrači. U fazi napada, njihove aktivnosti usmjerene su na pripremu i otvaranja napada gdje im je zadaća distribuirati loptu u zonu središnjice ili završnice napada te ih tada nazivamo zadnji centralni napadač. Njihove linije kretanja su uglavnom ograničene do sredine terena, ali se nerijetko nalaze i u fazi završnice napada kada dođe do prekida igre gdje je potrebna dobra igra glavom. U prosjeku su viši i teži od ostalih igrača na terenu, a njihova dominantnost je skok i duel igra (Bašić i sur., 2015).

U nastavku će biti prikazani i objašnjeni pojedini položaji zadnjih središnjih obrambenih igrača u različitim podfazama obrane te sustavima i situacijama igre.

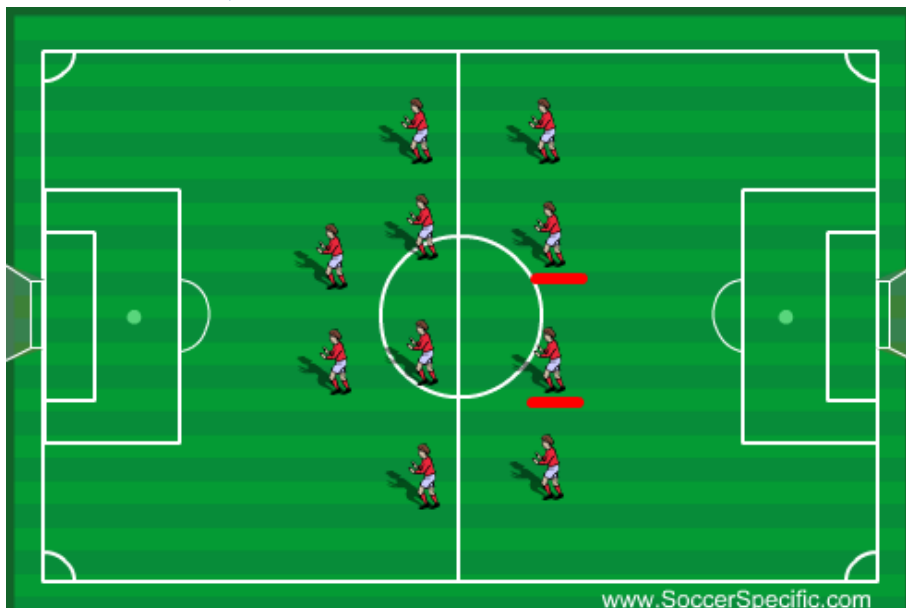
### 4.1. PODFAZA UŽE OBRANE



*Prikaz 8. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi uže obrane.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi uže obrane, u sustavu igre 1-4-4-2. U ovoj podfazi igrači stoje 25-30 metara od vlastitih vrata.

## 4.2. PODFAZA SREDIŠNJE OBRANE

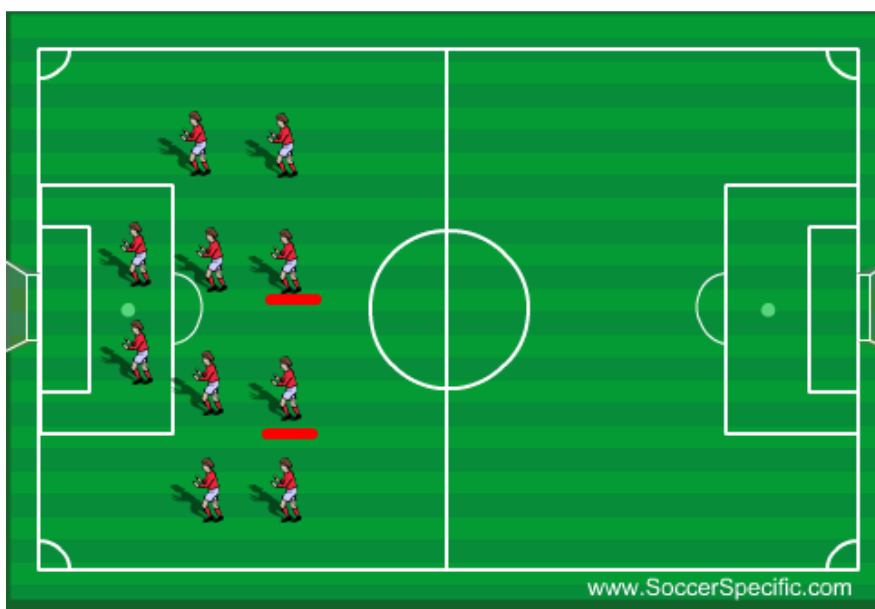


*Prikaz 9. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi središnje obrane.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi središnje obrane, u sustavu igre

1-4-4-2. U ovoj podfazi igrači stoje između zone uže i zone šire obrane.

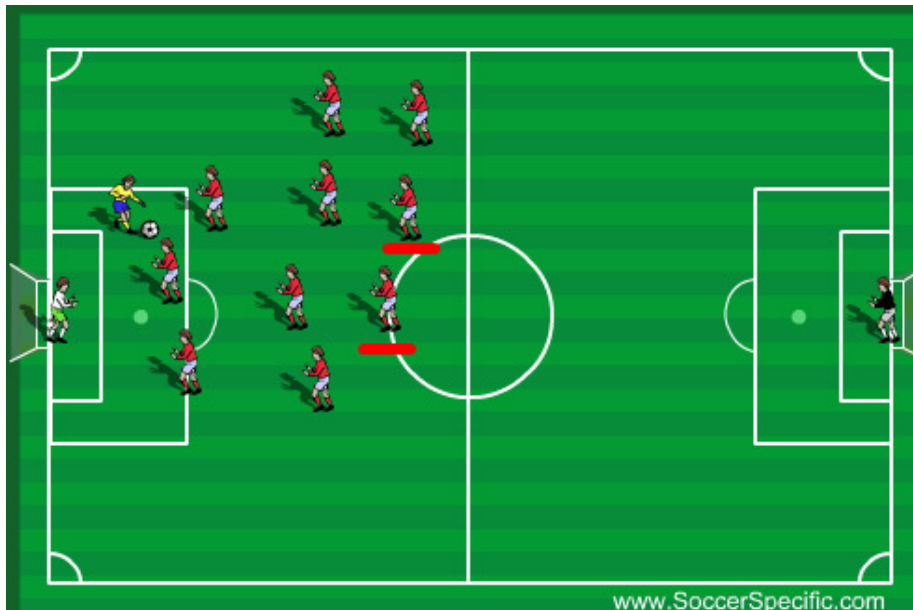
## 4.3. PODFAZA ŠIRE OBRANE



*Prikaz 10. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi šire obrane.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u podfazi šire obrane, u sustavu igre 1-4-4-2. U ovoj podfazi igrači stoje 25-30 metara od protivničkih vrata do samih vrata.

#### 4.4. VISOKI PRESING



*Prikaz 11. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u visokom presingu.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u visokom presingu, u sustavu igre 1-4-3-3, podrazumijeva pokušaj oduzimanja lopte u široj zoni obrane, odnosno, na protivničkoj polovini igrališta. U izravnom pokušaju oduzimanja lopte sudjeluje veći broj obrambenih igrača (dvojica ili trojica), dok ostali suigrači preuzimaju bliže protivničke napadače.

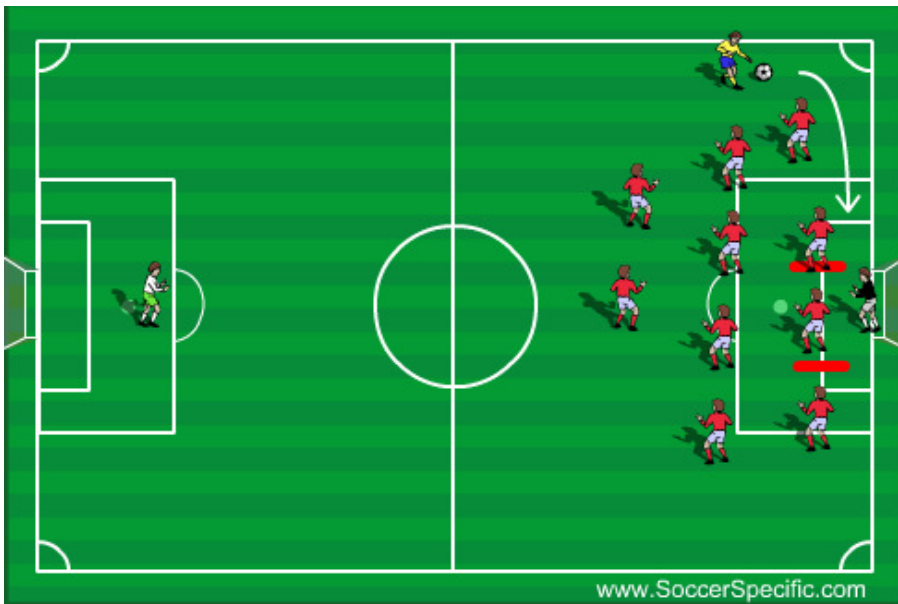
#### 4.5. „BUNKER“ – ČVRSTO ZBIJENA OBRANA



*Prikaz 12. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u čvrsto zbijenoj obrani, tzv. bunker.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u ovakvoj situaciji, u sustavu igre 1-4-4-2 („bunkeru“ - čvrsto zbijenoj obrani) je u užoj zoni obrane (do 25 metara od vlastitih vrata).

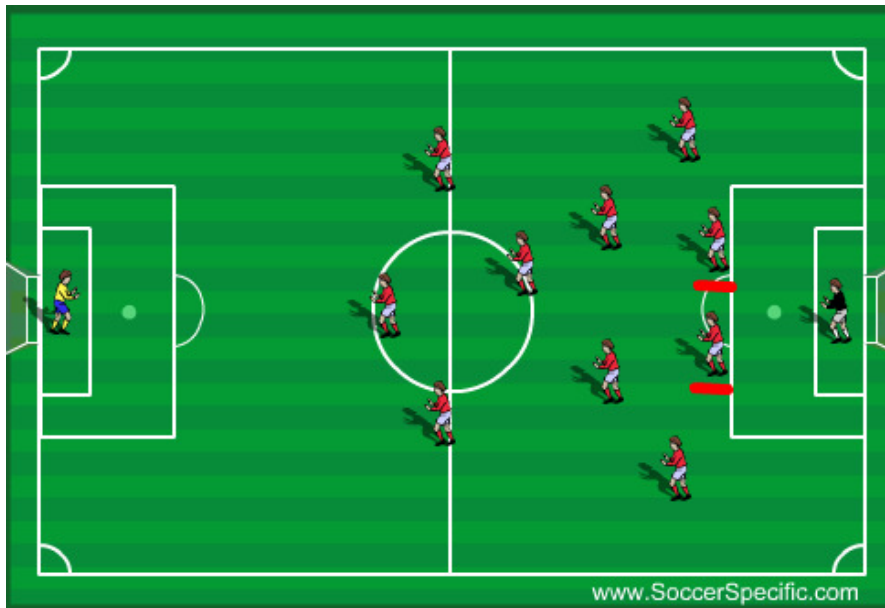
#### 4.6. PROBIJEN BOK



*Prikaz 13. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u situaciji probijenog boka*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u situaciji probijenog boka, u sustavu igre 1-4-4-2, je u užoj zoni obrane (do 25 metara od vlastitih vrata).

## 4.7. KROVNA POZICIJA



*Prikaz 14. Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u krovnoj poziciji.*

Položaj zadnjih središnjih obrambenih igrača u krovnoj poziciji (sustav igre 1-4-3-3) je 20-40 metara od vlastitih vrata.

## 5. PRIMJERI VJEŽBI ZA UIGRAVANJE SREDIŠNJIH OBRAMBENIH IGRAČA

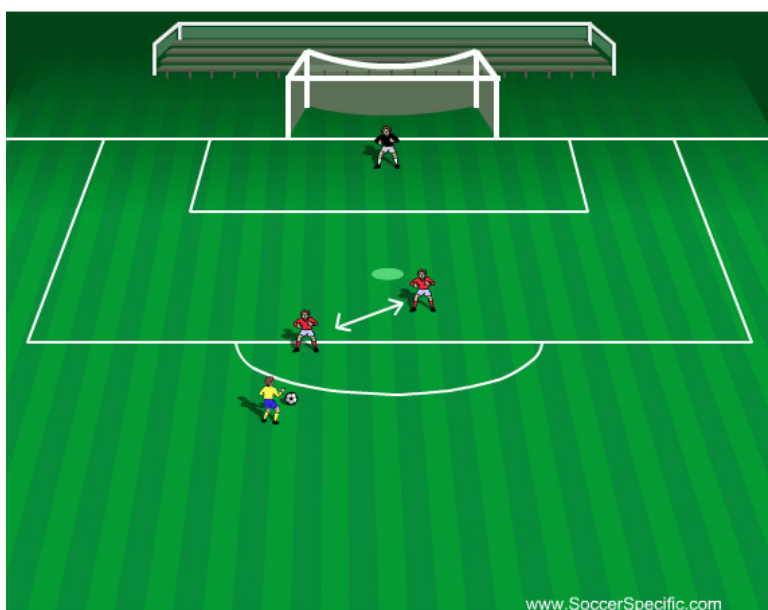
**Vježba 1.** Postavljanje obrambenog igrača u odnosu 1:1 .



*Prikaz 15. Postavljanje 1:1*

Cilj: pravilno postavljanje obrambenog igrača između protivničkog napadača i središnje (zamišljene) crte svojih vrata.

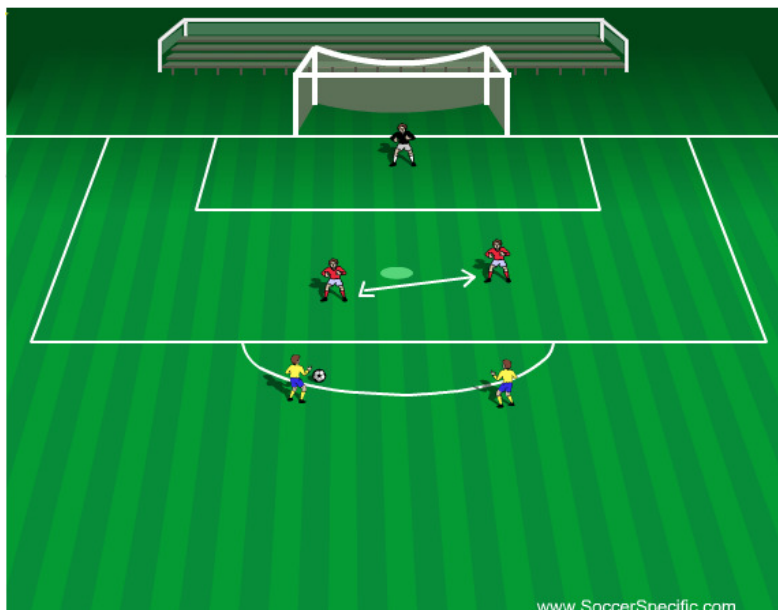
**Vježba 2.** Postavljanje obrambenih igrača u odnosu 1:2



*Prikaz 16. Postavljanje 1:2.*

Cilj: pritisak jednog obrambenog igrača na napadača s loptom, drugi dijagonalno zatvara leđa.

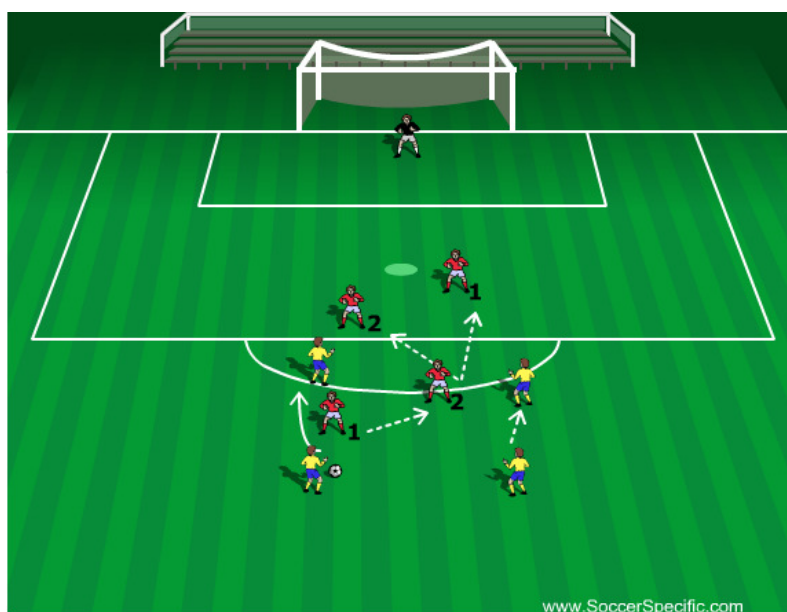
**Vježba 3.** Postavljanje obrambenih igrača u odnosu 2:2.



*Prikaz 17. Postavljanje 2:2.*

Cilj: pritisak jednog obrambenog igrača na napadača s loptom, drugi dijagonalno zatvara leđa.

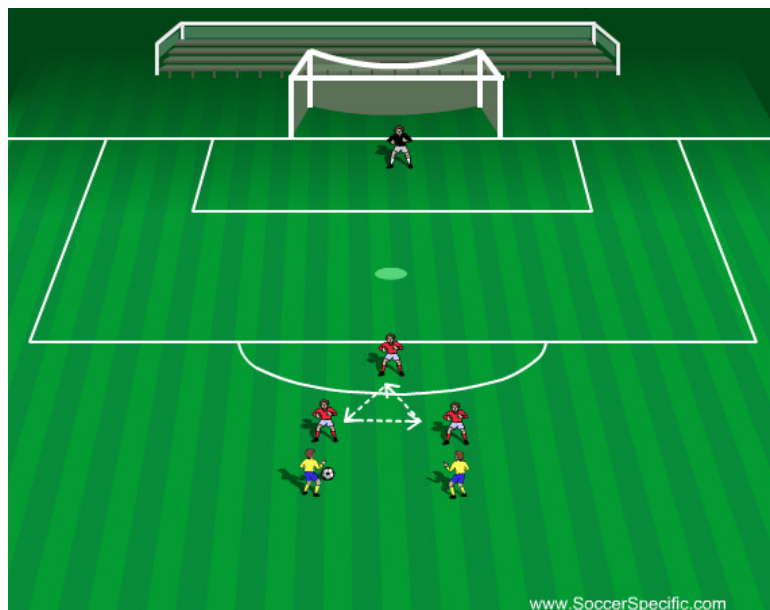
**Vježba 4.** Preuzimanje obrambenih igrača u odnosu 2:2.



*Prikaz 18. Preuzimanje 2:2.*

Cilj: pravilno preuzimanje i zatvaranje leđa obrambenih igrača nakon ispadanja jednog od obrambenih igrača.

**Vježba 5.** Postavljanje obrambenih igrača u odnosu 2:3



*Prikaz 19. Postavljanje 2:3.*

Cilj: pravilno postavljanje na igrača s loptom i zatvaranje leđa.

**Vježba 6.** Postavljanje obrambenih igrača u odnosu 3:3 kada je lopta kod krajnjeg napadača

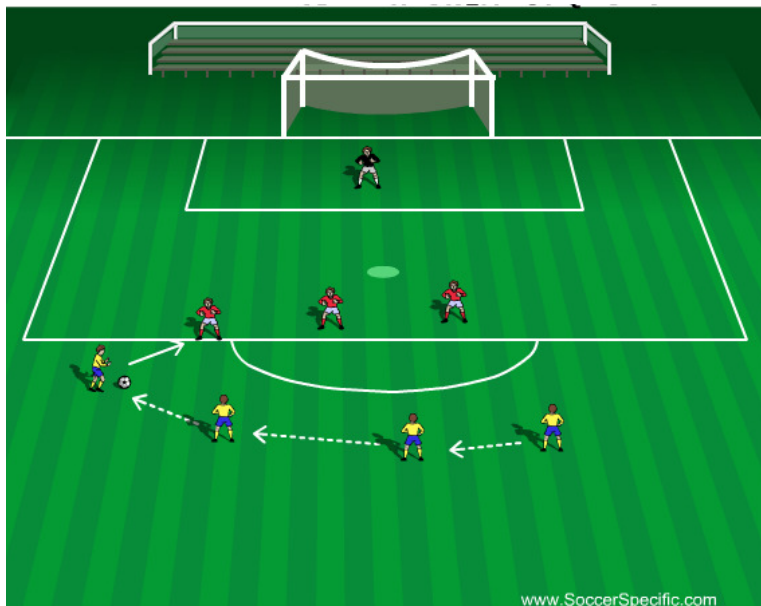


*Prikaz 20. Postavljanje 3:3 kada je lopta kod krajnjeg napadača.*

Cilj: pravilno postavljanje na napadača s loptom i zatvaranje leđa.



**Vježba 7.** Postavljanje obrambenih igrača u odnosu 4:3 kada je lopta kod krajnjeg napadača.



*Prikaz 21. Postavljanje 4:3.*

Cilj: pravilno postavljanje na napadača s loptom s deficitom obrambenih igrača i zatvaranje leđa.

## 6. ZAKLJUČAK

Sport je potreba i pravo svakog čovjeka i idealno sredstvo za učenje nužnih životnih vještina. Nogomet, kao jedan od najpopularnijih sportova, uvelike je napredovao s aspekta razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti igrača, a jednako tako suvremeni nogomet iziskuje visoko razvijena i promišljena tehničko-taktička znanja. Iz tog razloga nogomet je svrstan u najpopularniji i najviše medijski popraćen sport na svijetu. Nogomet je kolektivni sport koji čini momčad od jedanaest igrača koji se dijele na napadače, obrambene igrače, igrače veznog reda te vratara. U ovoj se igri neprestano se izmjenjuju napadačka i obrambena faza.

U ovom radu detaljnije je prikazana obrambena faza nogometne igre, s naglaskom na ulogu zadnjih središnjih obrambenih igrača u pojedinim fazama igre. Kao što je ranije navedeno, njihova je uloga od izrazite važnosti u određenim situacijama. Iako je njihova uloga najznačajnija u fazi obrane, ne smije se zanemariti njihova važnost u zoni pripreme faze napada. Osim po ulogama i aktivnostima u igri, ovi se igrači od ostalih razlikuju i prema konstituciji tijela – obično su viši i teži od ostalih igrača, a njihova se dominacija vidi u skokovima, čitanju igre, predviđanju situacija i duel igri.

Kada govorimo o zadnjim središnjim obrambenim igračima pritom mislimo na dva, odnosno, četiri igrača među kojima mora postojati snažna povezanost, tj. kohezija na temelju koje moraju jedan drugoga osjećati u igri, odnosno, disati kao jedan. Na temelju toga oni postaju „kičmom“ momčadi.

## 7. LITERATURA

1. Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza tehničkih sredstava u nogometu*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D. (2015). *Notacijska analiza nogometnih utakmica*, Zagreb, Leonardo Media.
3. Gabrijelić, M. (1977). *Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momčadskih sportskih igara u motoričkom, kognitivnom i konativnom prostoru*. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
4. *History of Football – The Origins* (2016). S mreže skinuto 6. rujna 2016. s adrese: <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>
5. Jerković, S. (1986). *Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Jerković, S. (1991). *Relacije između situacijsko – motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u nogometu*. *Kineziologija* 23, (1-2), 33-40
- 7.
8. Lucijanić, S. (2005). *Taktička sredstva faze obrane u nogometu*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
9. Marković, G. i Bradić, A. (2008). *Nogomet - Integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga "Tjelesno vježbanje i zdravlje".
10. Milanović D. (2013). *Teorija treninga*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb