

# GOLMAN POSLEDNJA PREPREKA ZA NAPADAČE



Priručnik za trening golmana u fudbalu

Predrag Vasić

# SADRŽAJ

NASLOV

KNJIGA

UVOD

ZAHVALA

O AUTORU

LEGENDA

1. ISTORIJA FUDBALA

2. FUDBAL U SRBIJI

2.1 FUDBAL U SRBIJI PRE 1. SVETSKOG RATA

2.2 FUDBALSKA REPREZENTACIJA SHS

FUDBALSKA REPREZENTACIJA SHS

2.3 FUDBALSKA REPREZENTACIJA SFRJ, SRJ I SRBIJE

FK CRVENA ZVEZDA

FK PARTIZAN I FK VOJVODINA

3.1 FUDBALSKO IGRALIŠTE

3.2 PRAVILA FUDBALSKE IGRE

3.4 LOPTA I 3.5 SUDIJE

4. GOLMANOVA ULOGA U FUDBALU

5.1 STAROSTNI UZRAST IZMEĐU 7 I 10 GODINA

5.2.1 PREDPUBERTSKI PERIOD (11-12 GODINA)

5.2.2 PUBERTSKI PERIOD (13-15 GODINA)

5.2.3 PERIOD ODRASTANJA (16-19 GODINA)

5.3 GOLMAN PRVOG TIMA

5.3 GOLMAN PRVOG TIMA

6. PRIPREMA TRENERA ZA TRENING GOLMANA

7. VEŽBE ZA IZTEZANJE

7.1.1

7.1.2

7.1.3

7.1.4

7.1.5

7.1.6

7.1.7

7.2.1

7.2.2

7.2.3

[7.2.4](#)

[7.2.5](#)

[7.2.6](#)

[7.2.7](#)

[7.2.8](#)

[7.2.9](#)

[7.2.10](#)

[7.2.11](#)

[7.2.12](#)

[7.2.13](#)

[7.2.14](#)

[7.2.15](#)

[7.2.16](#)

[7.2.17](#)

## [8. KONDICIJA I SNAGA](#)

[8.1.1](#)

[8.1.2](#)

[8.1.3](#)

[8.1.4](#)

[8.1.5](#)

[8.1.6](#)

[8.1.7](#)

[8.1.8](#)

[8.1.9](#)

[8.1.10](#)

[8.1.11](#)

[8.1.12](#)

[8.1.13](#)

[8.1.14](#)

[8.1.15](#)

[8.1.16](#)

[8.1.17](#)

[8.1.18](#)

[8.1.19](#)

[8.1.20](#)

[8.1.21](#)

[8.2.1](#)

[8.2.2](#)

[8.2.3](#)

[8.2.4](#)

[8.2.5](#)

[8.2.6](#)

[8.2.7](#)

[8.2.8](#)

[8.2.9](#)

[8.2.10](#)

[8.2.11](#)

[8.2.12](#)

[8.2.13](#)

[8.2.14](#)

[8.2.15](#)

[8.2.16](#)

[8.2.17](#)

[8.2.18](#)

[8.2.19](#)

[8.2.20](#)

[8.2.21](#)

[8.2.22](#)

[8.2.23](#)

[8.2.24](#)

[8.2.25](#)

[8.2.26](#)

[8.2.27](#)

[8.2.28](#)

[8.2.29](#)

## [9. SPOSOBNOST POIGRAVANJA SA LOPTOM](#)

[9.1.1](#)

[9.1.2](#)

[9.1.3](#)

[9.1.4](#)

[9.1.5](#)

[9.1.6](#)

[9.1.7](#)

[9.1.8](#)



[9.1.9](#)

[9.1.10](#)

[9.1.11](#)

[9.1.12](#)

[9.1.13](#)

[9.1.14](#)

[9.1.15](#)

[9.1.16](#)

[9.1.17](#)

[9.1.18](#)

[9.1.19](#)

[9.1.20](#)

[9.1.21](#)

[9.1.22](#)

[9.1.23 i 9.1.24](#)

[9.1.25](#)

[9.1.26](#)

[9.2.1](#)

[9.2.2](#)

[9.2.3](#)

[9.2.4](#)

[9.2.5](#)

[9.2.6](#)

[9.2.7](#)

[9.2.8](#)

## [10. MOTORIKA I KOORDINACIJA GOLMANA](#)

### [\*MOTORIKA I KOORDINACIJA GOLMANA\*](#)

[10.1](#)

[10.2](#)

[10.3](#)

[10.4](#)

[10.5](#)

[10.6](#)

[10.7](#)

[10.8](#)

[10.9](#)

[10.10](#)

10.11

10.12

10.13

10.14

10.15

10.16

10.17

10.18

10.19

10.20

10.21

10.22

10.23

10.24

10.25

10.26

11. TEHNIKA I TAKTIKA BRANJENJA BEZ LOPTE

*11.1 TEHNIKA BRANJENJA BEZ LOPTE*

*TEHNIKA BRANJENJA BEZ LOPTE*

*11.2 TAKTIKA BRANJENJA BEZ LOPTE*

*TAKTIKA BRANJENJA BEZ LOPTE*

*TAKTIKA BRANJENJA BEZ LOPTE*

12. TEHNIKA BRANJENJA SA LOPTOM

13. HVATANJE LOPTE

13.1 HVATANJE NISKIH LOPTI

13.1.1

13.1.2

13.1.3

13.1.4

13.1.5

13.1.6

13.1.7

13.1.8

13.1.9

13.2 HVATANJE POLUVISOKIH LOPTI

HVATANJE POLUVISOKIH LOPTI

HVATANJE POLUVISOKIH LOPTI

[13.2.1](#)

[13.2.2](#)

[13.2.3](#)

[13.2.4](#)

[13.2.5](#)

[13.2.6](#)

[13.2.7](#)

[13.2.8](#)

[13.2.9](#)

[13.2.10](#)

[13.3 HVATANJE VISOKIH LOPTI](#)

[HVATANJE VISOKIH LOPTI](#)

[HVATANJE VISOKIH LOPTI](#)

[13.3.1](#)

[3.3.2](#)

[13.3.3](#)

[13.3.4](#)

[13.3.5](#)

[13.3.6](#)

[13.3.7](#)

[13.3.8](#)

[13.3.9](#)

[13.3.10](#)

[13.3.11](#)

[13.3.12](#)

[13.3.13](#)

[13.3.14](#)

[13.3.15](#)

[13.3.16](#)

[13.3.17](#)

[13.3.18](#)

[13.3.19](#)

[13.3.20](#)

[13.3.21](#)

[13.3.22](#)

[13.3.23](#)

[13.3.24](#)

[13.3.25](#)

[13.3.26](#)

[13.3.27](#)

[13.3.28](#)

[13.3.29](#)

[13.3.30](#)

[13.3.31](#)

[13.3.32](#)

[13.3.33](#)

[13.3.34](#)

[13.3.35](#)

[13.3.36](#)

[13.3.37](#)

[13.3.38](#)

[13.3.39](#)

[13.3.40](#)

[13.3.41](#)

[13.3.42](#)

[14. BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI](#)

[14.1](#)

[14.2](#)

[14.3](#)

[14.4](#)

[14.5](#)

[14.6](#)

[14.7](#)

[14.8](#)

[14.9](#)

[14.10](#)

[14.11](#)

[14.12](#)



[14.13](#)

[14.14](#)

[14.15](#)

[14.16](#)

[14.17](#)

[14.18](#)

[14.19](#)

[14.20](#)

[14.21](#)

[14.22](#)

[14.23](#)

[14.24](#)

[14.25](#)

[14.26](#)

[14.27](#)

[14.28](#)

[14.29](#)

[14.30](#)

[14.31](#)

[14.32](#)

[14.33](#)

[14.34](#)

[14.35](#)

[14.36](#)

[14.37](#)

[14.38](#)

[14.39](#)

[14.40](#)

[14.41](#)

[14.42](#)

[14.43](#)

[14.44](#)

[14.45](#)

[14.46](#)

[14.47](#)

[14.48](#)

[14.49](#)

[14.50](#)  
[14.51](#)  
[14.52](#)  
[14.53](#)  
[14.54](#)  
[14.55](#)  
[14.56](#)  
[14.57](#)  
[14.58](#)  
[14.59](#)  
[14.60](#)  
[14.61](#)  
[14.62](#)  
[14.63](#)  
[14.64](#)  
[14.65](#)  
[14.66](#)  
[14.67](#)  
[14.68](#)  
[14.69](#)  
[14.70](#)  
[14.71](#)  
[14.72](#)  
[14.73](#)  
[14.74](#)  
[14.75](#)  
[14.76](#)  
[14.77](#)  
[14.78](#)  
[14.79](#)  
[14.80](#)  
[14.81](#)  
[14.82](#)  
[14.83](#)  
[14.84](#)  
[14.85](#)  
[14.86](#)

[14.87](#)  
[14.88](#)  
[14.89](#)  
[14.90](#)  
[14.91](#)  
[14.92](#)  
[14.93](#)  
[14.94](#)  
[14.95](#)  
[14.96](#)  
[14.97](#)  
[14.98](#)  
[14.99](#)  
[14.100](#)  
[14.101](#)  
[14.102](#)  
[14.103](#)  
[14.104](#)  
[14.105](#)  
[14.106](#)  
[14.107](#)  
[14.108](#)  
[14.109](#)  
[14.110](#)  
[14.111](#)  
[14.112](#)  
[14.113](#)  
[14.114](#)  
[14.115](#)  
[14.116](#)  
[14.117](#)  
[14.118](#)  
[14.119](#)  
[14.120](#)  
[14.121](#)  
[14.122](#)  
[14.123](#)

[14.124](#)

[14.125](#)

[14.126](#)

[14.127](#)

[14.128](#)

[14.129](#)

[14.130](#)

[14.131](#)

[14.132](#)

[14.133](#)

[14.134](#)

[14.135](#)

[14.136](#)

[14.137](#)

[14.138](#)

[14.139](#)

[14.140](#)

[14.141](#)

[14.142](#)

[14.143](#)

[14.144](#)

[14.145](#)

[14.146](#)

[14.147](#)

[14.148](#)

[14.149](#)

[14.150](#)

[14.151](#)

[14.152](#)

[14.153](#)

[14.154](#)

[14.155](#)

[14.156](#)

[14.157](#)

[14.158](#)

[14.159](#)

[14.160](#)



[14.161](#)

[15. USTAJANJE](#)

[16. IZBIJANJE LOPTI](#)

[16.1 IZBIJANJE NISKIH LOPTI](#)

[16.1.1](#)

[16.1.2](#)

[16.1.3](#)

[16.1.4](#)

[16.2 IZBIJANJE POLUVISOKIH LOPTI](#)

[16.2.1](#)

[16.2.2](#)

[16.2.3](#)

[16.2.4](#)

[16.2.5](#)

[16.3 IZBIJANJE VISOKIH LOPTI](#)

[16.3.1](#)

[16.3.2](#)

[16.3.3](#)

[16.3.4](#)

[16.3.5](#)

[16.3.6](#)

[16.3.7](#)

[16.3.8](#)

[16.3.9](#)

[16.3.10](#)

[16.3.11](#)

[16.3.12](#)

[16.4 IZBIJANJE LOPTE NOGOM](#)

[16.4.1](#)

[17. BOKSANJE LOPTE](#)

[17.1](#)

[17.2](#)

[17.3](#)

[17.4](#)

[17.5](#)

[17.6](#)

[17.7](#)

[17.8](#)

[17.9](#)

[17.10](#)

## [18. SITUACIJSKA IGRA](#)

[18.1](#)

[18.2](#)

[18.3](#)

[18.4](#)

[18.5](#)

[18.6](#)

[18.7](#)

[18.8](#)

[18.9](#)

[18.10](#)

[18.11](#)

[18.12](#)

## [19. TEHNIKA I TAKTIKA GOLMANA NAPADU](#)

### [19.1 BACANJE LOPTE RUKOM](#)

#### [BACANJE LOPTE RUKOM](#)

[19.1.1](#)

[19.1.2](#)

[19.1.3](#)

[19.1.4](#)

[19.1.5](#)

[19.1.6](#)

[19.1.7](#)

### [19.2 UDARANJE LOPTE NOGOM \(DEGAŽIRANJE\)](#)

[19.2.1](#)

[19.2.2](#)

[19.2.3](#)

[19.2.4](#)

[19.2.5](#)

[19.2.6](#)

[19.2.7](#)

## [20. KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE I INTERNET WEB SAJTOVI](#)

[KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE I INTERNET WEB SAJTOVI](#)

[KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE I INTERNET WEB SAJTOVI](#)

# **GOLMAN**

## **POSLEDNJA PREPREKA ZA**

### **NAPADAČE**

Priručnik za trening golmana u fudbalu

**Predrag Vasić**

GK PAST, Predrag Vasić s.p.  
Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija  
GSM: +386 31 202 622

**Predrag Vasić: Golman, poslednja prepreka za napadače**  
Prevod iz slo. Nogometni vratar, PAST za napadalce

<http://www.trening-nogometnih-vratarjev.com/>  
[trening.nogometnih.vratarjev@gmail.com](mailto:trening.nogometnih.vratarjev@gmail.com)

© 2015 GK PAST Predrag Vasić s.p.  
All rights reserved

Autor:  
*Predrag Vasić*

Prevod iz slovenačkog u srpski jezik:  
*Aleksandra Bradonjić (2015)*

Grafička ilustracija vežbi:  
*Predrag Vasić*

Fotografije vežbi:  
*Danijel Kovačević*

Naslov originala:  
*Nogometni vratar, PAST za napadalce*

Lektura:  
*Radmila Milosavljević*

Kranj, maj 2015

Izdavač:  
GK PAST, Predrag Vasić s.p., Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija

Ova e-knjiga vlasništvo je GK PAST, Predrag Vasić s.p., Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija. Svako kopiranje, distributiranje ili objavljivanje ove knjige u celini ili bilo kog njenog dela, bez predhodnog pismenog odobrenja vlasnika autorskih i izdavačkih prava smatraće se kao kršenje istih.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.332.056.222(035)(0.034.2)

VASIĆ, Predrag

Golman [Elektronski vir] : poslednja prepreka za napadače :  
priručnik za trening golmana u fudbalu / autor, grafička ilustracija  
vežbi Predrag Vasić ; prevod iz slovenačkog u srpski jezik Aleksandra  
Bradonjić ; fotografije vežbi Danijel Kovačević. - El. knjiga. - Kranj  
: GK PAST, 2015

Prevod dela: Nogometni vratar

ISBN 978-961-281-836-4 (pdf)

279524096



# UVOD

Pred vama je priručnik koji je namenjen za pomoć trenerima kod obuke golmana. Zbog nedostatka takve literature kod nas, na jednostavan i praktičan način predstavio sam metode rada sa golmanima koje su primerene kako za najmlađe tako i za vrhunske golmane. Knjiga je sastavljena iz niza vežbi koje će vam pomoći kod rada sa golmanima različitog starosnog uzrasta. Vežbe su predstavljene na jednostavan i prihvatljiv način za trenere sa manje, kao i za one sa višestručnog znanja.

Uloga golmana je drugačija od uloge ostalih igrača na igralištu i zbog toga moraju biti adekvatno obučeni. Praksa nije dovoljna. Obuka je nadopunjuje. To važi za dobru, kao i za lošu obuku. Broj ponavljanja ne sme biti važniji od kvalitetnog izvođenja vežbe. Neka vaš trening jednostavno bude intenzivan i kratak.

Komunikacija između golmana i igrača je od ključnog značaja za dobru organizaciju. Bilo da golman postavlja živi zid, hvata visoke lopte, postavlja igrače u kaznenom prostoru ili ih vodi i raspoređuje u odbrani, on mora biti pun samopouzdanja i da daje jasna uputstva. Za razliku od igrača golman ima vrlo retko šansu da popravi grešku i zbog toga uvek mora biti spreman na svaku loptu. Devetnaest poglavlja su sadržajno zaokružena i međusobno povezana. U knjizi ćete naći sve što vam je potrebno za planiranje i sistematičan rad sa golmanima.

# ZAHVALA

Postoji više ljudi kojima bih se rado zahvalio za pomoć u pisanju ovoga priručnika.

Na prvom mestu mojoj supruzi Svetlani i sinovima Aljoši i Tijanu, jer bez njihove potpore i podrške priručnika ne bi bilo.

G. Dragi Koštrunu, dugogodišnjem treneru u NK Sava Kranj, koji me je po zaključku aktivnog igranja fudbala pozvao u klub na saradnju i rad sa golmanima.

Fotografu g. Danijelu Kovačeviću, golmanima g. Maticu Ovseneku i g. Urošu Zupanu za fotografije, savete i sudelovanje kod fotografisanja vežbi.

NK Naklo za korišćenje fudbalskog igrališta.

G. Mihaelu Zrimcu Miši, vlasniku kompanije Euronik za sponzorska sredstva i pomoć u štampanju priručnika.

Kolegama sa posla Hermanu, Ivanu, Dušanu i Rafaelu za pomoć kod opisa vežbi.

Vodi golmanske škole No1, g. Andreju Trohi za savete kod podele vežbi po starosnom uzrastu golmana.

Gospođici Aleksandri Bradonjić za prevod priručnika sa slovenačkog na srpski jezik i gospođi Radmili Milosavljević za lektorisanje priručnika.

I na kraju, svim golmanima, koje sam imao sreću da treniram.

# PREDRAG VASIĆ



Rođen sam u Ljubljani 1970. godine. Detinjstvo i tinejdžerske godine sam proveo u Oriovcu (RH). Prve fudbalske korake sam napravio u lokalnom fudbalskom klubu NK Oriolik Oriovac, prvo kao igrač, a zatim u kadetskoj i juniorskoj selekciji kao golman. Trener golmana sa kojim sam surađivao u tinejdžerskim godinama je bio g. Vladimir Šimunić- Šjor. Stariji ljubitelji fudbala u Sloveniji ga se sećaju kao trenera NK Maribor u 60. i 70. godinama prošlog veka. Splet okolnosti i raspad zajedničke države me je 1992. godine ponovo doveo u Sloveniju. U Sloveniji sam nastupao za NK Ločan, NK Zarica Kranj, NK Bitnje i NK Sava Kranj. U malom fudbalu sam najbolje rezultate ostvario kao golman MNK Tramin iz Nakla. Po završetku aktivne fudbalske karijere ostao sam u fudbalu kao sudija velikog fudbala i trener golmana u fudbalskim klubovima NK Sava Kranj, NK Ločan i NK Naklo. Trenutno treniram golmane u fudbalskim klubovima NK Škofja Loka i NK Tržič 2012 i u vlastitoj školi golmana GK PAST.

# LEGENDA



TRENER



GOLMAN  
BROJ 1



GOLMAN  
BROJ 2



GOLMAN  
BROJ 3



GOLMAN  
BROJ 4



SLALOM ŠTAP



PLAST. ŠTAP



ČUNJ



MARKIRNA KAPICA



LOPTA



ZID



PREPREKA



PREPREKA



MERDEVINE



MERDEVINE



KOLUT



KLUPA



KLUPA



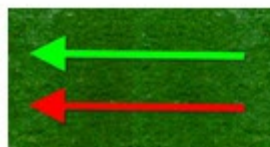
KLUPA



SMER GOLMANA



SMER GOLMANA



SMER LOPTE



VRŠNI RED  
IZVODENJA VEŽBE



CRVENA  
STOPALA



CRNA  
STOPALA



CRNO-CRVENA  
STOPALA



# 1. ISTORIJA FUDBALA

Istorija fudbala, igre koja često paralizuje život na zemlji, je dokumentovana sve od 1846. godine kad su engleski studenti prvi napisali pravila i ustanovili prve klubove. Još u prošlosti su različite civilizacije igrale nešto slično današnjem fudbalu. Svađa između branilaca različitih teorija o tome ko je prvi, je prilično glasna. U Kini su našli dokaze da su se u igri sa loptom ili barem u vodenju lopte nogama, bavljali već u vreme dinastije Han (206. g. p. n. e.– 220. g. n. e.). U to vreme je obuka sa loptom bila deo vojničke obuke. Oko 600. g. n. e. u periodu dinastije Tang je igra izgubila vojničko značenje. Kinezi su izumeli kožnu loptu sa kojom je igra postala dinamičnija i imala više taktičkih odlika današnjeg sporta. Na drugom kraju sveta, tačnije u Grčkoj su isto tako ostali nacrtani dokazi o tome da su se fudbalom, odnosno oblikom igre u kojoj su igrali sa loptom, bavili već u antičko doba. O tome da su Spartanci igrali »prafudbal« govore slike na vazama i mozaicima. U Srednjoj Americi su se visoko razvijene indijanske kulture isto tako bavile igrom sa loptom koja je podsećala na fudbal. Takmičenju su davali veliku važnost, kao što je današnje skupljanje pehara i medalja. Kod »pelote« kako su igru zvali, lopta simbolizira sunce i zato nije smela pasti na zemlju. Po završetku igre koja je mogla trajati i više sedmica, jer nerešenoga rezultata nije bilo, jedna od ekipa je morala da pobedi. Maji su pobednike ili barem deo ekipe žrtvovali bogovima, a kod Asteka je takva sudbina stigla poraženi tim. U Evropi se je u kasnom srednjem veku razvila igra sa loptom koja je imala manje današnjih odlika, a zato je imala više znakova ratnih odnosno borbenih sportova. U Engleskoj su već tada bili bliže današnjem fudbalu, samo što su u prilično gruboj borbi za loptu sudelovali stanovnici celog sela. Cilj igre je bio loptu dati kroz vrata suprotnoga tima. Prelomni momenat modernoga fudbala je 1846. godina. Tada su studenti univerziteta Kembridž u Engleskoj prvi napisali pravila fudbala. Jedanaest godina kasnije su u Šefildu napravili prvi fudbalski klub. U srednjem veku i na početku novog veka su bile poznate igre u Engleskoj i u Francuskoj sa ciljem trčanja za »Roptu« (od različitih materijala oblikovana kugla). U knjizi Antonia Skaina iz vremena italijanske renesanse su u Firenci, sa sudelovanjem celog stanovništva, igrali »fudbal« sa manjom ili lakšom loptom. Broj igrača je bio različit, od 20 do 40 na svakoj strani. Podeljeni su bili na četiri linije od kojih je svaka imala svoje ime, koje je zavisilo od osnovne uloge u igri. Golman je jedini smeo igrati sa rukom. Najverovatnije je da je današnji fudbal razvio iz igara igranih u to vreme u Engleskoj i koje su se razvile neovisno od onih u Francuskoj i Italiji. 1863. godine je u Londonu nastao prvi profesionalni savez fudbalskih klubova na svetu. Osnovan FA (Football Association), po kome se zove prva liga na svetu (FA Cup), preteča današnje FIFA, koja je bila ustanovljena 1904. godine. Fudbalski savez se tada odvojio od »tvrdog ragbija« i osnovan je bio engleski fudbalski savez. Uprkos formalno usvojenim pravilima, neki ih još dugo vremena nisu prihvatili i tek 1877. godine su ih izjednačili. Za prvog prvaka u Engleskoj je 1889. godine proglašena ekipa Preston West Enda. I prva državna utakmica pripada engleskoj fudbalskoj istoriji. 1872. godine su se u Glazgovu pomerile ekipe Škotske i Engleske.

Najvažnije promene pravila su sledeće:

- promena veličine igrališta i zabrana igre rukom (1871),
- dozvoljen igra jednog igrača rukom- rođenje golmana (1872),
- smanjenje broja igrača na 11 (1879),
- sa ulaskom Engleske u FIFU su engleska pravila morali upotrebljavati i drugi članovi (1906),
- promena pravila ofsajd (1925).

U Srednju Evropu, Mađarsku, Austriju, Slovačku i Češku je fudbal došao vrlo rano. U osamdesetim godinama 19. veka su osnivali fudbalske klubove u Pragu, Beču, Gracu i Budimpešti. 1904. godine su u Parizu ustanovili svetski fudbalski savez FIFA, a 1954. godine evropski fudbalski savez UEFA. FIFA je nakon 26 godina postojanja, tačnije 1930. godine organizovao prvo svetsko prvenstvo u fudbalu u Urugvaju (Kraljevina Jugoslavija za koju su igrali sami igrači iz Srbije je osvojila treće mesto). UEFA je 1968. godine organizovala 1. evropsko prvenstvo za državne reprezentacije. 1960. i 1964. godine su se evropske državne reprezentacije takmičile u kupu Henrija Delanija.

## 2. FUDBAL U SRBIJI



Srbija je fudbal upoznala u proleće 1896. Jevrejin Hugo Buli je po povratku sa školovanja u Nemačkoj doneo u Beograd prvu fudbalsku loptu. Suvenir iz studentskih dana nije smestio među dragocenosti donete iz Berlina, već je loptu odneo prijateljima iz Beogradskog gimnastičkog društva "Soko", i uporan da omladinu zainteresuje za novu igru, 12. maja 1896. osnovao je Loptačku sekciju. Srbija se pokazala kao plodno tlo za novu igru i uskoro, već 19. maja, Beograđani su videli prvu fudbalsku utakmicu. Na prostoru kod Nebojšine kule ispod Kalemegdana, članovi Loptačke sekcije Gimnastičkog društva "Soko" sugrađanima su pokazali novu igru. O ovom događaju izvestile su i novine, napominjući da je igra korisna za mladiće, jer pomaže razvoj mišića.

Datum prve fudbalske utakmice je zapisan i dobro upamćen, međutim, značajni istorijski događaji usloveli su promenu podataka. Taj, za srpski fudbal i sport uopšte, značajan dan zapisan je po julijanskom kalendaru. Vreme danas merimo po gregorijanskom i zbog razlike od 13 dana u odnosu na stariji kalendar proslava se pomera za kraj meseca. Prva lopta i prva utakmica usloveli su i okupljanja u organizacije i klubove. Na inicijativu Huga Bulija i podršku Andre Nikolića, ministra inostranih poslova Srbije, 1. maja 1899. u "Trgovačkoj kafani" održana je Osnivačka skupština Prvog srpskog društva za igru loptom. Za predsednika je izabran Feti Bej, turski poslanik u Beogradu, a za potpredsednika advokat Mihailo Živadinović. Tog dana postavljen je temelj za izgradnju srpske »kuće fudbala«. U proleće 1899. u "Hajd parku" na Topčiderskom brdu izgrađen je prvi fudbalski teren, a na njemu je 23. maja iste godine odigrana i prva utakmica između dve ekipe članova društva za igru loptom. U godinama entuzijazma, do detalja tačna pravila za igru niko nije znao. Problemi su nestali kad je 1905. Anastas Sr. Hristodulo objavio knjižicu "Loptanje nogom", prevod fudbalskih pravila sa nemačkog jezika. Najveći uticaj na razvoj fudbala u Srbiji imali su igrači koji su se posle školovanja u inostranstvu vraćali u otadžbinu. Kući su donosili znanje, ali i sportske navike, pa kako se njihov broj vremenom povećavao, tako se sve više javljala potreba okupljanja u prave fudbalske klubove. Prvi fudbalski klub osnovan je na početku dvadesetog stoleća, ali nedoumica je bila kome pripada takva čast. U Subotici je 3. maja 1901. osnovan Sportski atletski klub "Bačka".



1901. Sportski atletski klub »Bačka«

## 2.1 FUDBAL U SRBIJI PRE 1. SVETSKOG RATA

Više od dve godine kasnije, tačnije 14. septembra 1903. u Kragujevcu je rođena "Šumadija". Očigledno je da je subotički klub stariji, međutim, plahovita istorija je pomrsila konce. U vreme osnivanja "Bačke", Subotica je bila u sastavu Austro-ugarske monarhije. Kragujevac je, međutim, bio na srpskom tlu. Na kraju, preostalo je samo da se posegne za terminološkim driblingom: "Bačka" je najstariji klub u Srbiji, a "Šumadija" najstariji srpski klub. Uskoro su osnovani i BASK, Srpski mač, Soko, Dušan Silni... Pojava sve većeg broja klubova omogućila je i igranje većeg broja utakmica, ali vremenom se pojavila i prirodna potreba za odmeravanjem snaga preko granice. U ovakvu avanturu prvi su se odvažili članovi "Srpskog mača". Za proleće 1911. zakazali su utakmicu u Zagrebu protiv HAŠK. Uprava nije odobrila ovu utakmicu, ali igrači su svojevajno otputovali u Zagreb, uz odluku da ne igraju pod imenom kluba već kao "reprezentacija Kraljevine Srbije. Iako su utakmice bile nezvanične, prijateljskog značaja, ipak predstavljaju prvo pojavljivanje Srbije na fudbalskom terenu i značajna su tačka na proputovanju kroz istoriju. Prvu utakmicu reprezentacija Srbije odigrala je 19. maja 1911. i od HAŠK izgubila 0:8. Već sledećeg dana, 20. maja, odigrala je i drugi meč protiv istog protivnika i poražena je 0:6. Zagrebačke novine izveštavale su o ovim utakmicama uz dosta pohvala za trud srpskih fudbalera koji su se odvažili da izađu na megdan mnogo boljem protivniku. Novine u Srbiji pokazale su već tada da srpska javnost poraze ne prihvata lako i kako sastavni deo igre. Još rigoroznija je bila uprava "Srpskog mača". Isključila je neposlušne fudbalere iz kluba.

Buntovnici se nisu odrekli igre i 1. septembra 1911. osnovali su Beogradski sport klub (BSK). U naredne tri decenije, do Drugog svetskog rata, ovaj klub dominirao je srpskom scenom i postao najbolji i najtrofejniji tim Kraljevine Jugoslavije, sa pet titula prvaka države.



1911. Beogradski sport klub (BSK)

Posle Prvog svetskog rata promenjene su granice država na Balkanu. Stvorena je prvo Kraljevina Srba, Hrvata i Slovenaca, preimenovana 1. decembra 1919. u Kraljevinu Jugoslaviju. Srbija je dobila ukućane od Triglava do Djevdelije i fudbal je dobio novi oblik. Državi je bila potrebna fudbalska kuća i 18. aprila 1919. na sastanku u Zagrebu osnovan je Jugoslovenski nogometni savez. Osnivačkoj skupštini u Zagrebu predsedavao je Danilo Stojanović, lekendarni Čika Dača, osnivač "Šumadije", "BSK" i još nekoliko klubova, izdvajajući tako Srbiju kao najsnažniju potporu državnog fudbalskog saveza. Za prvog predsednika JSN imenovan je Hink Vrt, a u upravu su ušli predstavnici glavnih centara. Beograd je predstavljao Boško Simonović, student arhitekture na Zagrebačkom sveučilištu, kasnije i selektor reprezentacije. Odmah je donesena odluka o regionalnoj podeli. Srbija je okupljena u Beogradski podsavez, koji je obuhvatao Vojvodinu, užu Srbiju i Kosovo i Metohiju. Tako se 18. april 1919. smatra i početkom rada današnjeg Fudbalskog saveza Srbije.

## 2.2 FUDBALSKA REPREZENTACIJA KRALJEVINE SHS

Okupljanje u veliku organizaciju pospešilo je osnivanje klubova. Već do 1930. u Beogradu je registrovan 51 klub, dok je Beogradski loptački savez brojao ukupno 91 člana. Povećanje broja klubova i kvaliteta uslovalo je i organizaciju takmičenja, pa je u Beogradu već 1920. odigrano prvo prvenstvo gradskih klubova. Najboljim klubovima gradska polja postala su tesna i 1923. godine organizovano je prvo prvenstvo države. Igrana su sa povremenim prekidima do 1940, a u tom periodu najbolji srpski klubovi osvojili su sedam naslova državnog prvaka, BSK pet i SK Jugoslavija dva. Prekidi prvenstva uslovljavani su neslogom među podsavezima, a vrhunac je dostignut 1929, kad je raspuštena Skupština JNS. Posle tri meseca krize, u februaru 1930. došlo je do pomirenja. Szavana je vanredna Skupština JNS. Održana je 16. maja u Zagrebu i tom prilikom izglasana je seoba u Beograd i promena imena u Fudbalski savez Jugoslavije. Od tada, pa sve do okončanja raspada federacije, zajednička kuća fudbala nalazila se u srpskom prestioničkom gradu. Dok su se funkcioneri svađali, fudbal je cvetao, a vrhunac je doživeo na Prvom prvenstvu sveta 1930. u Urugvaju. Zbog nepomirljivih svađa, Zagrebački podsavez zabranio je fudbalerima iz Hrvatske da igraju za reprezentaciju, pa je državni tim u Urugvaj otputovao sačinjen samo od igrača iz srpskih klubova. Uskoro su iz daleke zemlje počele da stižu lepe vesti, a poslednja je bila da je tim srpskih fudbalera u konačnom obračunu podelio treće i četvrto mesto. Jugoslovenski fudbaleri doputovali su u Montevideo brodom, posle 18 dana plovidbe, a njihovi treninzi, koji su se svodili na trčkanje po broskoj palubi, postali su deo predanja koje su generacije navijača prenosile "sa kolena na koleno".

Bez pravih priprema, Jugosloveni su na startu turnira načinili senzaciju, pobeđivši Brazil sa 2:1. Prvi gol za plave na šampionatima sveta u tom susretu je postigao 18-godišnji Aleksandar Timanić. Izabranici Boška Simonovića potom su sa 4:0 deklasirali Boliviju i kao pobednici grupe plasirali se u polufinale, gde ih je čekao domaćin. Pred kratim tribinama Sentenarija, u karnevalskoj atmosferi, naši su povel golom Sekulića i najavili novo iznenađenje, međutim, Urugvajci su ubrzo izjednačili i nakon toga postigli još pet pogodaka za uverljiv trijumf. U čuvenoj akciji za vodjstvo Urugvaja od 2:1, učestvovao je jedan policajac, koji je loptu iz golauta vratio u igru i omogućio Anselmu da savlada "El Gran" Milovana Jakšića. Jugoslavija je na prvom Svetskom prvenstvu podelila treće i četvrto mesto sa selekcijom SAD i postala najbolje plasirani predstavnik Evrope.

1930. *Reprezentacija Kraljevine Jugoslavije*



Igrači: Milovan Jakšić 3 (nastupa) / 0 (golova), Milutin Ivković 3/0, Dragoslav Mihajlović 3/0, Milorad Arsenijević 3/0, Momčilo Djokić 3/0, Ljubiša Stefanović 3/0, Ica Bek 3/3, Blagoje Marjanović 3/1, Aleksandar Timanić 3/1, Djorđe Vujadinović 3/1, Branislav Sekulić, 2/1, Dragutin Najdanović 1/0 i Branislav Hrnjiček.

Selektor: Boško Simonović

Rezultati :

SP	14.07.1930	Jugoslavija - Brazil	2-1 (2-0)
SP	17.07.1930	Jugoslavija - Bolivija	4-0 (1-0)
SP	27.07.1930	Urugvaj - Jugoslavija	6-1 (3-1)

Polufinale :

Argentina - SAD 6:1

Urugvaj - Jugoslavija 6:1

Finale :

Urugvaj - Argentina 4:2

Konačan plasman :

1. Urugvaj, 2. Argentina, 3-4. Jugoslavija, SAD

Uspeh na Mondijalu dao je zamajac srpskom fudbalu i klubovi, predvođeni BSK-om, dominirali su državnom scenom sve do početka Drugog svetskog rata. Ratni vihor na kratko je zaustavio igru, ali život je probio barijere, pa se fudbal igrao i tokom okupacije. U tom periodu stasali su igrači koji su proslavili jugoslovenski i srpski fudbal u drugoj polovini dvadesetog veka.

## 2.3 FUDBALSKA REPREZENTACIJA SFRJ, SRJ I SRBIJE

Kraj rata označio je početak obnove, a posle pustošenja trebalo je obnoviti i fudbalska igrališta i stadione, sa njima i klubove. U Beogradu je 25. februara 1945. osnovan Metalac, kasnije preimenovan u BSK, pa OFK Beograd, kao naslednik tradicije slavnog predratnog Beogradskog sport kluba. Crvena zvezda je zasijala 4. marta 1945, a Partizan 4. oktobra iste godine. Obnovljeni su novosadska Vojvodina, čačanski Borac, užička Sloboda i mnogi drugi. Povećanje broja klubova ponovo je uslovio stvaranje jedinstvene organizacije i 28. avgusta 1948. ponovo je oformljen Fudbalski savez Srbije. Uskoro, tačnije 8. i 9. septembra 1948. obnovljen je i rad Fudbalskog saveza Jugoslavije. Za skoro pola veka postojanja SFR Jugoslavije, i kasnije tokom zajednice sa Crnom Gorom, Fudbalski savez Srbije uvek je bio dominirajući činilac. Neprestano se razvijajući, postao je organizacija sa blizu dve hiljade klubova koji se u raznim kategorijama takmiče u 338 liga, u kojima igra blizu 125.000 fudbalera svih uzrasta. Kao takav uvek je bio u mogućnosti da presudno utiče na kvalitet i obim fudbala u državi.

Za sve to vreme, FSS je razvijao i stručni kadar kojim je održavao dominaciju. Pored sedam predratnih titula BSK (5) i Jugoslavije (2), do osamostaljenja je u FSS stiglo još 46 titula državnog prvaka (Crvena zvezda 24, Partizan 19, Vojvodina 2, Obilić 1) i 36 pehara namenjenih pobedniku nacionalnog Kupa (Crvena zvezda 21, Partizan 9, OFK Beograd 4, Sartid 1, Železnik 1) i kao najvredniji trofej, Kup šampiona koji je Crvena zvezda osvojila 1991. Snagu je FSS više puta dokazao kao učesnik u organizaciji velikih takmičenja, poput finala Kupa šampiona 1973. (Juventus - Ajaks 1:0) i završnog turnira Kupa nacija 1976.

Od formiranja SRJ i kasnije Srbije i Crne Gore, fudbalska reprezentacija kvalifikovala se za Svetska prvenstva 1998. u Francuskoj, gde je stigla do osmine finala i tamo bila poražena od Holandije (1:2), 2006. u Nemačkoj, pošto je u kvalifikacijama osvojila prvo mesto u svojoj grupi, ispred Španije i Bosne i Hercegovine, sa samo jednim primljenim golom.

Srbija se kvalifikovala na Svetskom prvenstvu 2010. osvojivši prvo mesto u svojoj kvalifikacionoj grupi UEFA, ali je učešće završila u grupnoj fazi. Pobedila je Nemačku (1:0), ali je poražena od Gane (0:1) i Australije (1:2). Reprezentacija je učestvovala na jednom Evropskom prvenstvu, 2000. godine u Holandiji i Belgiji, gde je eliminisana u četvrtfinalu od Holandije (1:6). S konačnim raspadom federacije, odnosno oцепljenjem Crne Gore, 28. juna 2006. Fudbalski savez Srbije je postao i državna kuća fudbala i primljen je u članstvo FIFA i UEFA, kao pravni naslednik svih prethodnih državnih saveza čiji je deo bio. Time su svetska i evropska federacija priznale kontinuitet fudbala na tlu Srbije i odlučujuću ulogu srpskog saveza u kreiranju istorije ove igre na području zapadnog Balkana još od kraja 19. veka.

Najveći speh u novijoj istoriji srpskoga fudbala je postigla reprezentacija U19 pod vodstvom selektora Ljubinka Drulovića. Pobedom nad Francuskom u finalu šampionata kontinenta u Litvaniji, postali su prvaci Evrope - 1:0 (0:0).



## 2013. Reprezentacija Srbije U19



Igrači:  
Predrag Rajković, Petar Golubović, Nikola Antić, Aleksandar Filipović, Miloš Veljković, Sergej Milinković-Savić, Marko Pavlovski, Andrija Luković, Nemanja Maksimović, Uroš Đurđević, Aleksandar Mitrović, Dejan Meleg, Ognjen Ožegović, Slobodan Urošević, Aleksandar Čavrić, Stefan Čupić, Mijat Gaćinović i Milan Vojvodić.  
Selektor: Ljubinko Drulović

# FK CRVENA ZVEZDA



- **Dupla kruna (10):**

1959, 1964, 1968, 1970, 1990, 1995, 2000, 2004, 2006, 2007.

- **Prvenstvo SFRJ (19)**

1951, 1952/53, 1955/56, 1956/57, 1958/59, 1959/60, 1963/64, 1967/68, 1968/69, 1969/70, 1972/73, 1976/77, 1979/80, 1980/81, 1983/84, 1987/88, 1989/90, 1990/91, 1991/92.

- **Prvenstvo SRJ/ SCG (5)**

1994/95, 1999/00, 2000/01, 2003/04, 2005/06.

- **Prvenstvo Srbije (2)**

2006/07, 2013/14.

- **Kup SFRJ (12)**

1948, 1949, 1950, 1957/58, 1958/59, 1963/64, 1967/68, 1969/70, 1970/71, 1981/82, 1984/85, 1989/90.

- **Kup SRJ/ SCG (9)**

1992/93, 1994/95, 1995/96, 1996/97, 1998/99, 1999/00, 2001/02, 2003/04, 2005/06.

- **Kup Srbije (3)**

2006/07, 2009/10, 2011/12.

- **Liga šampiona (1)**

1990/91.

- **Mitropa kup (2)**

1958, 1968.

- **Interkontinentalni kup (1)**

1991.



# FK PARTIZAN



•**Dupla kruna (4):**

1947, 1994, 2008, 2011

•**Prvenstvo SFRJ (11)**

1946/47, 1948/49, 1960/61, 1961/62, 1962/63, 1964/65, 1975/76, 1977/78, 1982/83, 1985/86, 1986/87.

•**Prvenstvo SRJ/ SCG (8)**

1992/93, 1993/94, 1995/96, 1996/97, 1998/99, 2001/02, 2002/03, 2004/05.

•**Prvenstvo Srbije (6)**

2007/08, 2008/09, 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13.

•**Kup SFRJ (5)**

1947, 1952, 1954, 1956/57, 1988/89.

•**Kup SRJ/ SCG (4)**

1991/92, 1993/94, 1997/98, 2000/01.

•**Kup Srbije (3)**

2007/08, 2008/09, 2010/11.

•**Super kup SFRJ (1)**

1989.

•**Mitropa kup (1)**

1978.

# FK VOJVODINA



•**Prvenstvo SFRJ (2)**

1965/66, 1988/89.

•**Mitropa kup (1)**

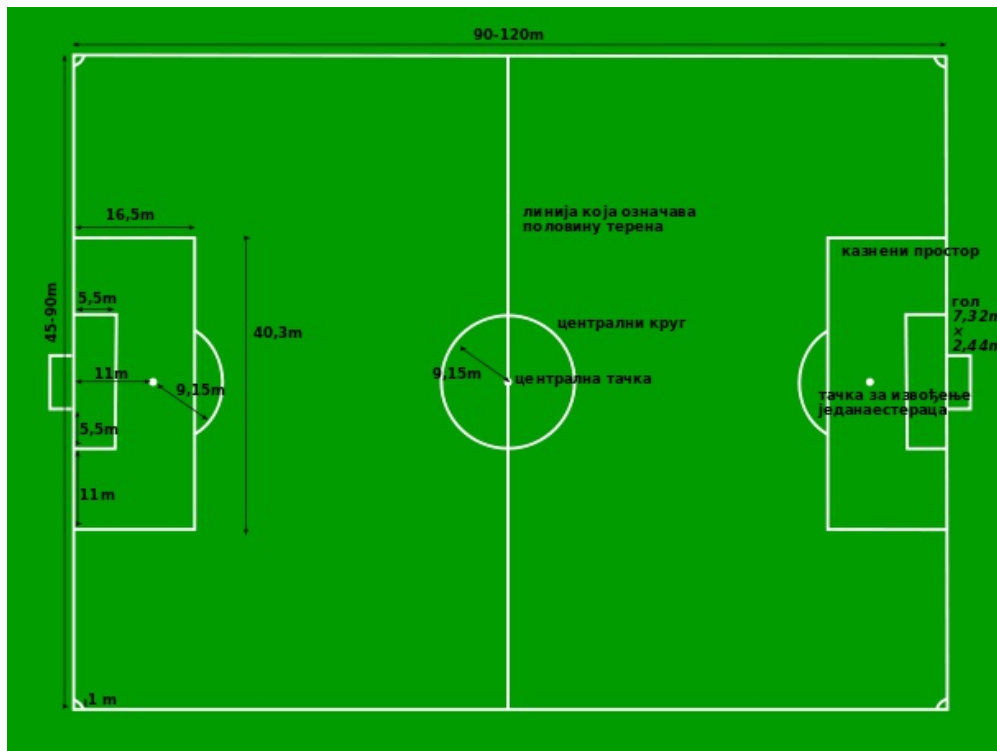
1977.

## 3.1 FUDBALSKO IGRALIŠTE

Svako fudbalsko igralište je nešto posebno. To je igralište na kojem gostujemo ili naše domaće, na koje smo navikli. Na njemu lakše igramo, znamo svaku njegovu neravninu. Ali ipak fudbalska igrališta imaju nešto zajedničko, tj. zajedničke osobine, koje ih ispunjavaju.

### Teren, mere igrališta i terminologija

Teren je pravougaona površina, određena dužnim i poprečnim linijama, čija je širina 10-12cm i koje su sastavni deo igrališta. Srednja linija deli pravougaonik na dva jednaka dela i pripada obema polovinama igrališta. Veličina igrališta je po dužini od 90 do 120m, a po širini 45 do 90m. Što se tiče veličine igrališta tu poznamo više vrsta. Važno je da igralište mora biti duže, nego šire, s tim da je prostor po kome se igra, tačno određenih mera. Internešel bord (IB) je samo na igralištima za međunarodne utakmice ograničio veličinu igrališta, tako da sme biti najviše 110m X 75m, a najmanje 100m X 64m.



Fudbalsko igralište

### Označavanje, linije, zastavice, boje, dimenzije

Igralište označavamo linijama. Za označavanje igrališta (linija) se mogu upotrebljavati materijali koji nisu štetni, jasno se vide i ne prouzrokuju udubljenja ili uzvišenja na prirodnoj površini igrališta. Njihova širina može biti od 10 do 12cm. Sve linije pripadaju prostoru koji ga ograničava. Kornerske zastavice su obavezne, jer pomažu kod odluke, da li je lopta prešla poprečnu ili uzdužnu liniju. Utakmica se ne može odigrati bez kornerskih zastavica. Zastavice moraju biti žute ili narančaste boje, veličina je 30X 40cm. Moraju biti učvršćene na štapove koji su visoki 1,5m i na vrhu zaobljeni.

### Mere gola, oblici i boje stative

Gol mora biti postavljen na sredini obe poprečne linije. Gol sastavljaju dve stative, koje su povezane prečkom. Stative su međusobno udaljene 7,32m (unutrašnja mera), donji rub prečke mora biti 2,44m iznad zemlje. Stative i prečke moraju biti okrugle ili elipsaste (debljina stativ i prečke mora biti ista, ne smeju biti tanje od 10cm i ne deblje od 12cm) i bele boje. U slučaju snega moraju biti ofarbane tamnijom bojom.

### Lokacija različitih igračevih prostora

Golmanov prostor (mere 5,50m od unutrašnje strane poprečne linije prema kornerskoj zastavici i 5,50m od vanjske strane poprečne linije u igralištu) je namenjen za zaštitu golmana od nepoštenih fizičkih kontakata sa napadačima, ujedno je to i prostor sa kojeg se

izvode udarci od gola (golaut). Svi prosti udarci dosuđeni za odbrambenu stranu u tom prostoru se mogu izvoditi iz bilo koje tačke tog prostora, ne gledajući na mesto prekršaja u tom prostoru. Slobodni i indirektni udarci dosuđeni za napadačevu stranu se izvode sa dalje linije golmanovog prostora i to sa tačke, koja je pravougaono najbliža mestu prekršaja, tj. lopte u času prekida igre. Kazneni prostor (mjere 16,5m od unutrašnje strane stativ po poprečnoj liniji prema kornerskoj zastavici i 16,5m vanjske strane prečne linije u igralište) je važan iz više razloga:

- u njemu golman može igrati rukom,
- zbog prekršaja napravljenih sa strane obrambenih igrača, za koje se dosude direktni prosti udarci, je dosuđen kazneni udarac,
- nakon izvođenja slobodnoga udarca dosuđenog u korist odbrane kao i udaraca od gola (golauta) svi suprotni igrači moraju da napuste kazneni prostor,
- lopta je u igri tek tada kad izađe iz kaznenog prostora.

U kaznenom prostoru je zacrtana tačka sa odmerom 22cm i to pravougaono na poprečnu liniju u sredini gola, na udaljenosti 11m od gola, koja označava mesto iz kojeg se izvodi kazneni udarac (penal). Kod kaznenog prostora je zacrtan kružni luk, koji je udaljen 9,15m od tačke za izvođenje kaznenog udarca. Centralni krug je namenjen za pravilno izvođenje početnog udarca (poluprečnik centralnog kruga je 9,15m) s tim da se protivnički igrači moraju nalaziti na svojoj polovini igrališta i izvan tog kruga, dok loptu izvođač ne pošalje u igru. Centralna linija pripada obema polovinama igrališta, jer je važna za izvođenje početnih udaraca. Značajnu ulogu ima takodje za presudu zabranjenog položaja (ofsajd); igrač koji bar jednom nogom stoji na njoj nije u nedozvoljenom položaju, jer stoji i na svojoj polovini igrališta. Kornerski prostor je zacrtan na spoju uzdužne i poprečne linije sa četvrtinom kruga poluprečnika 1m. Upotrebljava se isključivo za izvođenje udaraca iz ugla (kornera). Lopta mora biti u tom prostoru nameštena tako da ni sa jednim delom ne prelazi preko linija koje označuju kornerski prostor.

## Tehnički prostor

Tehnički prostor mora da bude ucrtan ispred obe klupe za rezervne igrače. Zacrtan je 1m levo i desno od klupa za rezervne igrače i tehničko osoblje, pravougaono uz uzdužnu liniju. Pri tome linija mora biti ispred klupe koja povezuje levi i desni pravi ugao prema uzdužnoj liniji, koja je udaljena 1m od uzdužne linije. Iz tog prostora može odgovorna osoba svojim igračima da daje taktičke upute u toku utakmice.

# 3.2 PRAVILA FUDBALSKE IGRE

## Cilj igre

Cilj ekipe je da postigne što više pogodaka (golova, iz engleske riječi goal) od protivnika. Ako obe ekipe imaju isti broj pogodaka onda je rezultata nerešen. Utakmica može da se završi ako takmičarski sistem zahteva, ne gledajući na rezultat, da samo jedna ekipa pobedi sa dva produžetka koji traju najviše po 15 min. U produžecima može da važi pravilo zlatnog, srebrnog ili bronзанog gola. Zlatni gol znači da igrač koji postigne gol u produžetku isti trenutak dovodi svoju ekipu do pobeđe. Zadnje sekunde važe pravila srebrnog i bronзанog gola. Srebrni gol znači da ako neki igrač u produžetku postigne gol za svoju ekipu, s tim da rezultata do kraja produžetka nije izjednačen, pobeđuje ekipa koja je zabilala više golova. Bronzani go znači da utakmica nije završena do isteka oba produžetka. Ako i posle produžetaka nemamo porednika, onda ga određuju penali. Prvo po 5 igrača iz svake ekipe izvodi penale, a zatim jedan po jedan sve dok ne dobijemo porednika.

## Trajanje igre

Redovni deo igre je podeljen na dva poluvremena, svaki traje po 45 minuta. To je okvirna vrednost, jer nema zvaničnog merenja vremena, tako da odluka o konačnom trajanju poluvremena zavisi od glavnog sudije. Prema kraju poluvremena četvrti sudija pokazuje koliko vremena se izgubilo u prekidima i na osnovu toga glavni sudija još produžuje poluvreme.

## Kazne

Glavni sudija može da kazni igrača žutim ili crvenim kartonom. Žuti karton je blaža kazna i igrač može sa njom da nastavi igru. Ako u istoj utakmici dobije i drugi žuti karton, onda mu sudija prvo pokaže žuti, a zatim crveni karton i za tog igrača je utakmica završena, s tim da ne sme da igra ni u sledećoj utakmici. Svaki karton ostaje u evidenciji i posle igre, ako igrač u više utakmica sakupi tri ili četiri žuta kartona (zavisno od takmičarskog sistema) na sledećoj utakmici ne sme da igra. Ako igrač dobije crveni karton mora odmah da napusti igralište i ne sme da igra bar sledeću utakmicu. Broj utakmica na kojima ne sme da igra određuje takmičarska komisija koja se sastaje posle utakmice. Sa kartonima se kažnjavaju grubo prekršaji (npr. ako igrač sruši protivnika, a da se pri tome ne dotakne lopte), namerno odugovlačenje u toku prekida, uticanje na sudijske odluke i slični nesportski potezi. I ako neke nesportske poteze sudija nije kaznio kartonom, može da se desi da takmičarska komisija posle utakmice pregleda video zapis i igraču odredi kaznu u broju utakmica koje neće smeti da igra. Treneri i ostale odgovorne osobe na funkciji može da odstrani sa klupa, ali im ne sme pokazati karton.

# 3.3 IGRAČI

Ekipe sačinjava 11 igrača. Jedan od njih je golman, njegova oprema mora da se razlikuje od opreme ostalih igrača. Ostali igrači se dele na igrače u odbrani, sredini i napadu. Ta podela je neformalna i odnosi se samo za »usmerenje« igrača, za samu igru je potpuno nevažna, jer npr. u prekidima kada se očekuje dodavanje u kazneni prostor, više puta napadačima priskoče u pomoć takođe obrambeni igrači, koji su ustvari viši od brzih igrača koji igraju u napadu. Pored toga se igračima može i promeniti njihova

uloga, ako to zahteva promena taktike. Taktički raspored opisujemo sa tri broja čija je suma 10. Raspored 3-5-2 znači da je trenerova zamisao: tri igrača u odbrani, pet ih povezuje igru na sredini igrališta, a dva su u napadu.

Ekipu sačinjava 11 igrača. Jedan od njih je golman, njegova oprema mora da se razlikuje od opreme ostalih igrača. Ostali igrači se dele na igrače u odbrani, sredini i napadu. Ta podela je neformalna i odnosi se samo za »usmerenje« igrača, za samu igru je potpuno nevažna, jer npr. u prekidima kada se očekuje dodavanje u kazneni prostor, više puta napadačima priskoče u pomoć takođe obrambeni igrači, koji su ustvari viši od brzih igrača koji igraju u napadu. Pored toga se igračima može i promeniti njihova

## 3.4 LOPTA

Lopta je srce igre, to je magični okrugli predmet koji otkriva sposobnosti igrača, ostvaruje i meri njihova znanja. Približno je veličine čovečije glave, napravljena iz neškodljivih materiala, naduvana prema odgovarajućim uslovima za igru i ne toliko teška da bi bila štetna na bilo kakav način za igrača. Lopta mora jednostavno da odgovara uslovima igre. Sve lopte sa kojima se igra fudbal mora da imaju približno jednak pritisak, zato je potrebna upotreba manometra. Pritisak u lopti mora da bude od 0,6 do 1,1 atmosfera. Lopta može biti izrađena od kože ili drugog odgovarajućeg materijala, njen obim i težina moraju odgovarati pravilima fudbalske igre.

## 3.5 SUDIJE

Utakmice su dugo sudile tri sudije, pre par godina su uveli i četvrtog. Dugo su bili bez izuzetka obučeni u odeću crne boje dok nisu počeli upotrebljavati i druge boje. Važno je da su svi suci obučeni u odeću iste boje i da nije slična boji dresova igrača ekipa koje su na igralištu. Najvažniji je glavni sudija u čijim su rukama konačne odluke. Kreće se po celom igralištu (dobre sudije se kreću po celom igralištu da ne ometaju igru, a istovremeno imaju nadzor nad njom) i sa zviždalkom daje znak kad je igra prekinuta ili kad se nastavlja, kad se kažnjava igrač koji je napravio prekršaj za žuti ili crveni karton. Jer nema zvaničnog merenja vremena, sudija zviždalkom daje znak za početak, poluvreme i kraj utakmice. Pomoćnici glavnoga sudije se kreću uz uzdužnu liniju igrališta. Zastavicom signalizuju glavnom sudiji kad lopta napusti igralište ili kad se neki od igrača nađe u ofsajdu. Konačnu odluku o tome donosi glavni sudija. Četvrti sudija se brine za formalnosti kod menjanja igrača, na kraju poluvremena javlja glavnom sudiji koliko je minuta igre izgubljeno u prekidima ili u odugovlačenju igre. Na utakmicama UEFA su iza gola, odnosno iza poprečne linije igrališta, još peti i šesti sudija. Jedan od njihovih glavnih zadataka je da daju znak kada lopta celim obimom poprečnu liniju u голу.



Milorad Mažić

Tehnologija gol-linije (eng. Goal-line technology GLT) je sve potrebija zbog grešaka koje su se događale na fudbalskim utakmicama u odlučujućim trenucima kada sudije nisu dosudile gol iako je lopta prešla poprečnu liniju u голу. Cilj tehnologije nije da zameni sudije nego da im pomaže u njihovim odlukama. Mora se jasno dati znak kad lopta pređe poprečnu liniju celim svojim obimom. Testirani kriteriji tehnologije gol-linije temelje na sledećim zahtevima koje određuje međunarodni savez:

- odnosi se samo na poprečnu liniju u голу, njen zadatak je da odredi da li je lopta prešla liniju ili ne,
- tehnologija gol-linij mora biti tačna,
- u primeru da je gol bio postignut, mora biti odmah i automatski potvrđeno u roku 1 sekunde,

- ako je gol postignut, to će biti javljeno samo službenim licima na utakmici- sudijama (preko sudijinog časovnika sa vibracijama ili vizuelnim signalom).

## 4. GOLMANOVA ULOGA U FUDBALU

Golmanova uloga u fudbalu menjala se sa samim razvojem fudbala. Na početku je golmanova uloga bila da čuva samo svoj gol i da na bilo koji način onemogući da lopta pređe liniju, što bi značilo pogodak odnosno gol. Kasnije je golman počeo učestovati izvan gola. Prvo u golmanskom prostoru, a zatim i u celom kaznenom prostoru. Danas vrhunski golmani učestvuju u igri izvan kaznenog prostora sa saigračima u odbrani i u suštini od njih počinju napadačke akcije njihove ekipe. Odlučujući faktori za dobrog golmana su motoričke sposobnosti (snaga, brzina, koordinacija i razgibanost) na koje možemo uticati pravilno izabranim treningom. Iz Srbije je mnogo fudbalera igralo ili igra u dresovima najvećih domaćih i svetskih klubova.

Među golmanima bi istakao sledeću dvojicu, a to su Vladimir Stojković i Predrag Rajković.

### VLADIMIR STOJKOVIĆ



**Rođen:** 28.07.1983

**Mesto u timu:** Golman

**Utakmica za reprezentaciju:** 60

**Golova za reprezentaciju:** -

**Debitovao:** 16.08.2006

**Igrao u klubovima:** FK Loznica (Loznica), FK Crvena zvezda (Beograd), FK Leotar (Trebinje), FK Zemun, FK Crvena zvezda (Beograd), Nantes (Fra), Vitesse (Ned), Sporting Lisboa (Por), Getafe CF (Esp), Wigan Athletic (Eng), FK Partizan (Beograd), Ergotelis (Gre) i Maccabi Haifa (Isr).



# PREDRAG RAJKOVIĆ



**Rođen:** 31.10.1995

**Mesto u timu:** Golman

**Utakmica za reprezentaciju:** 1

**Golova za reprezentaciju:** -

**Debitovao:** 14.8.2013

**Igrao u klubovima:** FK Hajduk Veljko (Negotin), FK Jagodina (Jagodina) i FK Crvena zvezda (Beograd).

# 5.1 STAROSNI UZRAST IZMEĐU 7 I 10 GODINA

Imenom poletarci nazivamo fudbalere stare od 7 do 10 godina. U tim godinama često postanu članovi klubova. Treniraju i igraju utakmice. Kod većine klubova je problem postaviti igrača u gol. Većina njih želi da trči za loptom i da ima sa njom što više kontakta. Kod poletaraca često vidimo da je u голу najslabiji igrač ili igrač sa najmanje kondicije. Iz iskustva koje sam stekao u radu sa golmanima, smatram, da do selekcije U10 svaki igrač u голу odigra barem dve utakmice po sezoni. U sedmici u kojoj se igra utakmica je za igrača koji će braniti obavezan golmanski trening. Postoji mnogo veća mogućnost da će se igrač sa dobrom koordinacijom odlučiti da ide u gol kad shvati da je zabavno biti golman.

## Karakteristike

Igrači u tom uzrastu imaju mnogo energije za trčanje okolo-naokolo i pokazuju mnogo zanimanja za sport. Deca su bezbrižna i psihološki uravnotežena. Kad ih naučimo novim spretnostima, ona ih izvode bez ikakvog otpora. Deca su u tom starosnom uzrastu neumorna. Oporave se, barem u našim očima neizmerno brzo. U toj starosti isto tako razvija se odnos prema, sportu kao i njegova shvatanja. Prvi put su deo tima i iskustvo koje će steći ima veliku ulogu u tome kako će ubuduće gledati na sport. Na žalost, obično poletarci imaju najslabije trenere u klubu. Shodno tome je u klubu piramidski sistem (mnogo poletaraca, a zatim do kadeta i omladinaca sve manje) i zato postoji veliki nedostatak sposobnih trenera i vođa ekipa. Prve godine članstva u klubu bi trebale biti namenjene tome da se igrač navikne na klub, na treninge, utakmice, zadatke i pravila. Od U10 počinju i posebni treninzi za golmane, jer u toj fazi je potrebno iskoristiti motoričke sposobnosti koje su prisutne kao i pripremljenost golmana da se uči i ponavlja za trenerom. Tim više, igrača je potrebno zainteresovati za poziciju u голу. Ne smemo se u tom uzrastu ograničiti na samo jednog ili dva golmana.

## Tehnika

Osobine toga uzrasta su dobre motoričke sposobnosti (koordinacija). Brzo se uče nove kretnje, ali ih i brzo zaboravljaju. Zato je potrebno njegove spretnosti i veštine mnogo puta ponavljati. Stalno ih je potrebno stimulisati. Prvo ih naučimo osnovnim kretnjama, koje kasnije usavršavamo. Golman se mora prvo naučiti šta je njegov zadatak u голу. U praksi to znači da je to idealna starost za usvajanje osnovnih tehničkih spretnosti kao što su hvatanje niskih, poluisovskih i visokih lopti, kao i udaranje i bacanje lopte. Poletarci se moraju osećati dobro i uživati u prepoznavanju vežbi koje su već izvodili. Taj cilj ćemo ostvariti uzdržavanjem istog režima treninga kod izvođenja različitih vežbi. Treneri koji rade sa poletarcima moraju biti sposobni da pravilno pokažu, a po potrebi i poprave osnovne tehničke elemente. Probajte izvesti trening tako da golmani imaju što više kontakta sa loptom i da je u vežbi takmičarski element kao na primer udaranje i bacanje lopte. Uspešne pokušaje nagrađujte bodovima. Iz vlastitoga iskustva znam da to golmane dodatno stimuliše. Nije potrebno da su to vežbe napravljene posebno za golmane. Ne dozvolite da igrači stari između 7 i 10 godina igraju samo u голу. To što važi za sticanje veštine za fudbalere, važi i za golmane. Time što dozvolimo golmanu da se bori za loptu omogućujemo mu i da se nauči igrati sa loptom na malom prostoru i proceni dugačka dodavanja. Isto tako će samostalno i prirodno razviti sposobnost igranja fudbala nogama.

## Taktika

U tom starosnom uzrastu ne možemo još govoriti o prisutnoj taktici u igri. Svaka akcija se uglavnom temelji na intuiciji. Sa loptom nisu potpuno vešti i sva njihova pažnja je posvećena tehničkom rukovanju sa njom. Otkrivanje njihovih mogućnosti mora biti njihova centralna tema. Kad golmani budu napredovali po starosnom uzrastu videćete kako će s vremenom preći u taktičku igru. Za golmana to znači da će svesno obavljati svoje obaveze u голу. Naučiće se postavljati u голу, počće svesno donositi odluke o tome kako započeti sa igrom. Na početku su to pogrešne odluke, jer još nema tehničkih sposobnosti da bi poslao loptu na dalju razdaljinu.

## Fizičke osobine

Igrači između sedme i desete godine starosti su mali, lagani i imaju dobro raspoređenu težinu i snagu. Dobra koordinacija im daje neverovatnu sposobnost da izvrše mnogo teži zadatak. Kao da u toj starosti ne znaju za umor. To probajte iskoristiti tako što ćete posvetiti posebnu pažnju tome da ih naučite tehnike padanja, bacanja na i protiv lopte. Kasnije u starijem starosnom uzrastu je to mnogo teže zbog bržeg rasta, većega stresa nego što ga može prihvatiti kičma i neusklađenosti tela (noge se produže i koordinacijske sposobnosti se smanjuju).

## **Mentalne osobine**

Golman poletarac očekuje uvek nove izazove i stimulaciju. Ako to ne dobije brzo se počne dosađivati i izgubi motivaciju. U toj starosti on je već obično navijač nekog poznatog fudbalskog kluba. Tako pronalazi svog idola.

## **Treninzi**

Poletarac pravi greške iz kojih će se naučiti gde su granice njegovih sposobnosti. Svoje sposobnosti često precenjuju. Za igrače na igralištu to znači da se zabavljaju kada dribljaju. Ako često gube loptu naučiće se igrati brže. Za golmana to znači na primer ako se premakne pre nego neko udari loptu na gol da će lopta skoro svaki put završiti za njegovim leđima. Kao trener morate voditi proces u kojem golman dolazi do uspešnih odbrana, a ne usiljavati rešenje. Golmana morate voditi na pozitivan način i naglasiti samo uspešne odbrane sa utakmice. Najvažnije je da se zabavlja dok uči.

## 5.2 STAROSNI UZRAST IZMEĐU 11 I 19 GODINA

U starosnom uzrastu između 11 i 19 godina su velike razlike. Naravno tu su najuočljivije velike fizičke razlike. Tu starosnu grupu ćemo razdeliti na tri perioda: period starijih poletaraca i mlađih pionira odnosno »predpubertetski period« (11 i 12 godina); period starijih pionira i prve godine kadeta odnosno »pubertetski period« (od 13 do 15 godina); druga godina kadeta i omladinaca odnosno »period odrastanja« (od 16 do 19 godina). Svaki period ima svoje karakteristike, opcije i prepreke. Kao trener morate nadograđivati svoje znanje, jer treniranje mladih zahteva mnogo prilagođavanja.

### 5.2.1 PREDPUBERTETSKI PERIOD (11-12 GODINA)

#### Karakteristike

Karakteristike predpubertetskog perioda je skladna građa tela i dobar nadzor nad telom. Igrači u ovom periodu imaju strast za kretanjem. Hrabri su i rado se uče. Što se ne nauče sada, teže će se naučiti kasnije. Istovremeno pazite na kretanje koje nisu optimalne. Ponavljajte i popravljajte sve dok njihove kretanje ne postanu automatske. U tom periodu se postavljaju temelji za budućeg vrhunskoga golmana.

#### Tehnika

Zbog neverovatnih fizičkih osobina predpubertetskog perioda primereno je da golmane učimo tehnički zahtevnim radnjama. U tom periodu morate da grubu tehniku, koju su naučili kao poletarci, još bolje usavršite. Vrlo je važno da je demonstracije tehnike dobra. Zato i trener mora da bude dobro stručno potkovan. Kod golmana u tom starosnom periodu morate obratiti pažnju na slabiju nogu i razlike između leve i desne noge. Tu morate obratiti pažnju još na slabiju stranu na koju se baca na ili protiv lopti. Posebno ako golman ima uočljiv slabiji ugao. To možete sasvim jednostavno popraviti u pubertetnom periodu. Kod golmana u starijem starosnom uzrastu za to treba mnogo više vremena i truda. Pobrinite se da golaut izvodi golman bez obzira da li imate odbrambenog igrača koji može udariti loptu dalje. U pubertetskom periodu počnite vežbati bacanje na loptu u dvoboju jedan na jedan.

#### Taktika

U predpubertetskom periodu se nastavlja razvoj koji je počeo na kraju faze poletaraca. Golman je još uvek u 5 metarskom голу. Kod golauta, udaranja lopte nogom, bacanja lopte rukom iz kaznenog prostora, lopta ne sme po vazduhu preći sredinu igrališta bez prijašnjeg dodira igrača koji počinje napad na svojoj polovini ili bez prijašnjega dodira igrališta ekipe koja napada. Golman počinje bolje prepoznavati ne samo igru i način na koji to izvodi njegova ekipa, nego igru i način na koji to izvodi suprotna ekipa. Na početku ga morate izazvati da preuzme vodenje svojih saigrača mada to nije toliko važno. Pravilno kretanje u голу ili izvan 9 metarskoga prostora kada je njegova ekipa u odbrani ili u napadu, mora biti jedan od prioriteta. Za 12 godina koje sam proveo kao fudbalski sudija, otkrio sam da je više nego 90 % golmana doslovno »zabetoniranih« na poprečnoj liniji u голу ili u golmanskom prostoru. Čak i kad se sve događa na suprotnoj polovini igrališta ili čak u protivničkom kaznenom prostoru, golman ne sme da napusti golmanski prostor. Ozbiljan problem nastaje kod starijih pionira, kada je sve najedanput veće i golman nema pravi osećaj za vreme (tajming).

#### Fizičke osobine

U predpubertetskom periodu je velika sposobnost regeneracije tela. U tom periodu možemo mnogo ulagati u tehniku padanja kao i bacanje na i protiv lopti. Opasnost da će se golman povrediti je skoro nemoguća, jer je gravitacijski centar tela nisko kod tla. Morate biti pažljivi i da jednako radite sa levom i desnom stranom. Najbolje je da nakon par lopti zamenite stranu nego da često radite samo na jednoj. Obratite pažnju kako na to reaguje njegovo telo. Ako se njegov učinak smanji ili ako izgubi koncentraciju to je znak fizičkog umora. Zamenite tehniku treninga, sastav treninga ili u trening uključite i aktivan odmor. Kroz određeno vreme će njihove baterije biti ponovo napunjene. Upotrebite sposobnost koordinacije golmana na takav način da izvodi različite oblike skakanja i trčanja sa preprekama ili bez njih.

#### Mentalne osobine

U predpubertetskom periodu golman će uraditi svaki zadani zadatak bez pogovora, ne pitajući da li je zadatak dobar ili ne. Na

golmana možemo vrlo jednostavno uticati, posebno ako je njegov trener dobar uzor ili ako je to golman prve lige ili prvotimac u klubu. Kvalitet treninga i način popravljanja grešaka koje nastanu na treningu moraju biti u tom periodu potpuno jasni. Golman vrlo brzo shvata nove stvari i kretnje i zato se treninzi moraju razlikovati. Probajte predstaviti nove vežbe i oblike treninga.

## **Treninzi**

U predpubertetskom periodu je golman pripremljen za nove izazove. Najrađe bi sve dane proveo u igri različitih sportova i kretanju. Ako morate u tom periodu golmana često bodriti da da više od sebe i da mora biti brži, to jednostavno znači da je izabrao pogrešan sport. U vašim uputstvima bi mu morali češće reći da uspori, nego da da više od sebe. Dozvolite golmanu da se češće seti kako da sam reši nastali problem. Iskoristite njegov entuzijazam i naučite ga različitim kretnjama. I ne ističite previše detalje. U tom periodu se fokusirajte da ih naučite grubim oblicima. Nagrađujte golmane kroz različite oblike igre bodovima. U toj starosti golman se ne sme izneveriti. Zato ističite njegove snažne osobine. Izgrađujte njegovo samopoštovanje s obzirom na njegovu motivaciju i njegovu želju da nastavi igrati fudbal kao golman.

## 5.2.2 PUBERTETSKI PERIOD (13-15 GODINA)

### Karakteristike

U pubertetskom periodu dolazi do bržeg rasta (do 10cm godišnje) i dodatne težine (do 10kg). To slabi telesnu ravnotežu, a shodno tome i koordinaciju. Isto tako golmani izgube sposobnost brzog oporavka od fizičkoga napora i stresa.

### Tehnika

Zbog promena u telu u pubertetskom periodu ne možete opterećivati telo sa mnogo stresa. Obratite pažnju na pravilno raspoređen trening i odmor, jer se kratkotrajno smanjuje sposobnost za pravilno izvođenje vežbi na treningu. Zbog neuravnoteženog tela golmani u toj starosti izgledaju nespretno. Obratite pažnju na fleksibilnost, a posebno na kvantitet treninga. Ne vežbajte duge teške vežbe kao što su npr. udaranje mirujuće lopte na duge razdaljine ili mnogo vežbi za bacanje na i protiv lopti. Pokušajte da objasnite golmanu zašto mislite, da mora nešto napraviti za određeno vreme.

### Taktika

U pubertetskom periodu golman stoji u «normalnom» голу, ne više u 5 metarskom, kao kod poletaraca i mlađih pionira. Biće mu potrebno neko vreme pre nego se počne dobro osećati u novom radnom okruženju. Ne opterećujte golmana u toj starosti sa mnogo komandi. Od golmana možete zahtevati da napravi osnovne zadatke kao npr. šta se dogodi kad ima loptu naša ekipa, a šta kad ima protivnička. Na primer možete zahtevati od golmana da usmerava obrambene igrače. U pubertetskom periodu se povećava intelektualna sposobnost. Golman se upoznaje sa tim kako se teoretski rešavaju nastali problemi. S druge strane golman neće nikad više rešavati nepristrasno. Zato morate kao trener biti vrlo jasni i objasniti golmanu zašto mora nešto napraviti. U tom periodu mora biti jasno kad vi vodite ekipu, a kad golman i kakve reči treba da upotrebi. Kod udarca na gol i dodavanja lopte morate golmanu pokazati optimalne položaje. Na treningu je važan kvalitet, a ne kvantitet izvedene vežbe. Zbog toga što telo nije u ravnoteži i brzog rasta nastaju česte povrede tetive, nije smisljeno da golman počne trening sa mnogo dugih lopti. Možete poboljšati dodavanje sa prvim dodiranjem lopte, posebno golmanov osećaj za loptu. Ako je golman sposoban udariti loptu sa 16 metarske linije, moći će kasnije udariti loptu i na dalju razdaljinu. Isto važi i za bacanje lopte. Dozvolite golmanu da redovno baca loptu u mete koje su na mestu ili koje su u kretanju. Ne kombinujte vežbe sa mnogo snage. Ako u tom periodu posvetimo veliku pažnju tehnicu udaranja lopte, kasnije za golmana razdaljina neće predstavljati problem.

### Fizičke osobine

U pubertetskom periodu morate biti pažljivi koliko tvrdo trenirate s golmanima. Svaki vaš komentar će golman shvatiti vrlo ozbiljno. Mnogo golmana se suočava sa posledicama brzoga rasta i zato je potrebno mnogo pažnje posvetiti gimnastičkim i fleksibilnim vežbama. Trenirajte samo vežbe koje ne zavise od samoga tela. Na primer hvatanje lopte, prihvatanje lopte (štopanje), igranje sa loptom na kraćim razdaljama. Zbog izgubljene koordinacije golmanove kretnje su vidno manje gibke ili je samo pitanje kada će se to dogoditi. Isto tako toga mora biti svestan i golman. Probajte davati pozitivna uputstva čime dodatno motivišete golmana. U suprotnom možete postići suprotan efekat i može se dogoditi da golman izgubi motivaciju. Svaki golman ne prolazi kroz iste probleme, koji nastanu zbog rasta i zato je vrlo važno da u tom periodu napravite individualan program treninga.

### Mentalne osobine

Karakteristično za pubertetski period je golmanova psihološka nestabilnost koja je posledica hormonskih promena u telu. Činjenica da golman izgleda nezgrapno i da ima manje kontrole nad svojim telom može da prouzrokuje da golman postane nesiguran. Radite sa golmanima sa poverenjem i poštovanjem. Istaknite stvari koje je napravio dobro. Obratite pažnju na to na treningu. U pubertetskom periodu golman kritiku razume još ozbiljnije, pogotovo ako je upućena pred drugim golmanom. Grupa u kojoj trenira je posebno važna za adolescenta u njegovoj starosti. Posebno javna kritika za njega znači gubitak slike koju ima o sebi. Autoritet neće biti automatski prihvaćen. S radošću će često sa trenerom razgovarati o različitim temama. Moraćete temeljno objasniti zašto mora napraviti određenu vežbu. Naravno dođe i trenutak kada se vi morate odlučiti šta napraviti i kako. Osobina pubertetskog perioda je i ta, da se motivacija često menja. To će se s vremenom promeniti. U pubertetnom periodu je golman mentalno opet u formi. Mora da se nauči da se suoči sa kritikom.

## **Treninzi**

U pubertetskom periodu se od trenera mnogo zahteva na psihološkom području. Mora biti upoznat sa psihološkim i osećajnim promenama koje se događaju sa njegovim igračima. Njegov nastup mora biti razuman i mora da im pruži neophodnu podršku i poštovanje. U pubertetskom periodu će golman često praviti greške koje pre nije. O eventualno kritičnim tačkama probajte govoriti individualno. Isto tako dozvolite golmanu da vam kaže kako se oseća na treningu ili utakmici. Moraćete prihvatiti da golman neće biti stalno motivisan. Trenerovo strpljenje se ozbiljno testira. Prema vama će biti upućeno mnogo pitanja. Za greške će kriviti druge i prikrivati sopstvene. To prihvatite na miran način.

## 5.2.3 PERIOD ODRASTANJA (16-19 GODINA)

### Karakteristike

U periodu odrastanja golmani prestaju da rastu u visinu, a povećaju težinu. Ponovo uspostavljaju harmoniju u telu. To su neverovatne godine za učenje. Sledeća osobina toga perioda je uspostavljanje psihološke ravnoteže. Golmani su mentalno i fizički sposobni da treniraju na visokom nivou.

### Tehnika

U periodu odrastanja se stabiliziraju visina i težina golmana. Koordinacija je opet na optimalnom nivou. Golman je pripremljen da se nauči najtežim potezima. Isto tako je sposoban da svaki potez zapamti i ponovi. Napravite kompleksnije oblike treninga kod kojih zahtevate visoki stepen koncentracije. Golmani su fizički i mentalno snažni i zato možete opet da povećate intenzivnost treninga. Golmani u tom periodu trebaju trenera koji je sposoban da uvidi šta im nedostaje i to može popraviti kroz svoju metodologiju treninga. Sve mora biti usmereno u tehniku učenja i njeno usavršavanje. Posle perioda odrastanja svaki golman mora da bude sposoban da dobro degažira loptu i baci se na i protiv lopte sa minimalnom razlikom između leve i desne strane. Isto tako mora udariti loptu levom i desnom nogom dovoljno visoko kao i dovoljno daleko baciti loptu rukom. Ukratko na kraju odrastanja mora posedovati sve spretnosti koje mu mu kao golmanu potrebne.

### Taktika

U periodu odrastanja uputstva moraju u taktičkom smislu da budu potpuna. Detalji moraju postati jasni. Golman treba da zna zašto mora nešto napraviti na određen način i kakve su posledice načina na koji je to napravio. Naprimera, mora biti sposoban da analizira gol kojega je dobio zbog odluke koju je doneo u datoj situaciji. Samorefleksiju u tom periodu mora da podstakne trener. Sastanak po utakmici postaje sve važniji. Na njemu se raspravlja o odlukama i postupcima koje je doneo na utakmici. Zbog telesne ravnoteže možemo opet više očekivati od dodavanja sa prvim dodiranjem lopte odnosno još više od dugačkih dodavanja. Sada nije više problem sa dodavanjem lopte saigračima koji se nalaze na drugom kraju igrališta i u primeru grešaka, potrebno ih je analizirati. Kod kornera i slobodnih udaraca možemo očekivati da će golman uglavnom znati kad mora pravovremeno istrčati na udreću loptu. U tom periodu se mora naučiti da će od sada pa nadalje biti ocenjen s obzirom na to kako nastale situacije rešava u taktičkom smislu.

### Fizične osobine

U periodu odrastanja je golman telesno i mentalno sposoban vrlo brzo da se oporavi od teškog treninga. Doslovno nas tera da ga treniramo. Fizički razvoj u periodu odrastanja je na niskoj tački. U tom periodu treninzi mogu da budu sastavljeni od brojnih vežbi različitih tehničkih elemenata. Naprimera, golman prekine akciju protivničke ekipe, baci loptu u smeru mete (mali gol) istovremeno trener udari loptu prema golmanu. Na kraju perioda odrastanja možemo dozvoliti golmanu da trenira sa seniorskim golmanima. Na početku će to za njih biti fizički naporno na šta će se brzo navići i prilagoditi većim fizičkim zahtevima.

### Mentalne osobine

U periodu odrastanja je golman ponovo u potpunoj formi. Mora da se nauči da prihvati kritike. Kao golmana ga morate naučiti da to zna isto kao i seniorski golman. Isto tako golman neće više shvatati trenera ozbiljno ako se on sam ne bude tako ponašao. Možemo očekivati da će golmanove reakcije nakon uspešne ili neuspešne odbrane biti potpuno različite.

### Treniranje

U periodu odrastanja stavlja se tačka na i. Taktički razvoj postaje najvažniji. Na prvom mestu morate biti sposobni jasno objasniti svoje ideje. Ne oklevajte da neke od ideja stavite na papir. Stimulišite svoje golmane da čitaju knjige o golmanima, da gledaju videosnimke i da analiziraju najbolje golmane. Možete sa njima razgovarati o tome. U tom periodu morate biti kritični. Kasnije će biti još više pod pritiskom, a period u kom je bio slobodan da radi šta hoće je nestao zauvek. Golman mora što više pomerati svoje granice. Stimulišite njegovo istraživanje sa vežbama za koje sam mora naći rešenja. Zato kod svake vežbe ne recite rešenje na početku izvođenja vežbe. Probajte voditi golmana da sam dođe do pravilne odluke. U tom periodu se razvija strast prema sportu, koja ostaje za celi život. Toga morate biti svesni.



## 5.3 GOLMAN PRVOG TIMA

Golman prvog tima je golman koji je već prestar za omladinski tim. U svakoj državi je starosna granica malo drugačija, ali u svakom primeru svuda po svetu u starosti od 19 godina mora da se napravi taj veliki korak u seniorski, odnosno u odrasli fudbal. U toj fazi mnogo igrača i golmana prestane sa aktivnim igranjem fudbala. Najveći razlog za to je što će u početku igrati za drugi tim, posao, fakultet ili kakvo drugo zanimanje. Taj korak je fizički i mentalno zahtevan za mladoga golmana. Trenerov zadatak je da najtalentovanijem golmanu da šansu da oseti kakav je osećaj biti član prvoga tima. To možemo postići sa tim da mu dozvolimo da redovno trenira sa golmanom prvoga tima. Isto tako možete dozvoliti da ide na utakmice prvoga tima kao rezervni golman. Naravno, možete dozvoliti mladom golmanu čak i da brani za prvi tim. Iz vlastitoga iskustva znam kako sam bio ponosan kada sam kao omladinac zbog povrede prvoga golmana i zbog odsustva rezervnoga golmana prvoga tima sa 17 godina prvi put nastupio za prvi tim. Još uvek se dobro sećam kako sam sav uplašen duboko disao i kako su mi se tresla kolena kad sam stao u gol. Za svaki slučaj je za gola stajao moj trener koji me je usmeravao. U prvom polovremenu sam tri puta iznenađujuće dobro odreagovao i moj gol je ostao nedotaknut. U drugom delu utakmice je naša ekipa preuzela inicijativu i pogodila za 1:0, što je bio i konačni rezultat. Još celi mesec posle utakmice sam bio ponosan na svoje odbrane.

### Karakteristike

Golmani prvoga tima su fizički završili sa rastom i sposobni su maksimalno izdržati fizičke zahteve utakmice. U praksi golman svoj trening ima pre treninga sa timom, što nije idealno. U tom primeru golman ima dodatan posao što se kasnije može prepoznati u njegovoj motivisanosti. U takvom primeru probajte da omogućite golmanu da se preobuče u suhu odeću, osveži i mentalno pripremi na trening sa ekipom. Glavni trener bi morao pripremiti prvi deo treninga bez golmana. U primeru kada u klubu imate trenera golmana, najbolje je da se trening golmana poklapa sa ekipnim treningom. Trening na kojem bi bila prisutna 3 golmana bi bio idealan 1 puta sedmično. Na treningu ekipe na kojem glavni trener treba imati dva golmana, trener golmana trenira trećega. Jer trening sa ostalom dvojicom tada nije moguće, to se obavlja na sledećem treningu. Golman koji igra na amaterskom nivou je u određenim stvarima manje spretan nego njegov kolega koji je profesionalac. Svaki od trenera poznaje nekog od supertalentovanih golmana kome nije uspelo u profesionalnom fudbalu. Kao trener golmana prvoga tima probajte da se ne fokusirate samo na slabe tačke golmana, nego treba da maksimalno iskoristite njegove dobre vrline. Tu je isto tako prisutan aspekt vremena. Sa maksimalno dva treninga sedmično koji često traju manje od sat vremena, nemate vremena da direktno popravljate greške. Iskoristite to vreme za poboljšanje golmanovih prednosti. Ukoliko tražite samo njegove greške, postićete samo suprotno i golman neće više uživati u igri. Rad sa motivisanim golmanom je užitek za svakoga trenera golmana. Kao trener ćete uspostaviti poseban odnos sa svojim golmanom koji često traje večno. U primeru da trening izvodite sa grupom u kojoj učestvuje veći broj golmana, zadužite jednog od golmana prvog tima da vam pomaže ili čak da vodi trening. Takav pristup dobro utiče na vaš odnos i u zamenu dobijate više nego poverenje.

### Tehnika

Kad golman prvog tima ima tehničke nedostatke, to se ne rešava izolacijskim treningom, nego pokušavamo raditi na tim tačkama što funkcionalnije. Ako naprimer opazite probleme sa odraznom nogom, neka u zagrijavanju pred trening ili utakmicu, skače na toj nozi. Na taj način nećete potrošiti mnogo dodatnoga vremena za popravljavanje odraca. Kao što sam već pre spomenuo, mnogo golmana ima problema u igri sa loptom i korištenjem nogu kod toga. Ponovo umesto izolacijskih vežbi dodavanja i prihvatanja odnosno štopanja lopti, golmanu prvog tima rađe dozvolite da sudeluje u pozicijskim igrama sa timom. Dozvolite im da u pozicijskim igrama sudeluju kao neutralni igrači, sa mnogo igrača oko sebe. Sa zadatkom da sa loptom igraju direktno iz prve ili da loptu prvo prihvate odnosno štopaju pre nego je dodaju dalje. Dozvolite im da zauzmu mesto na kraćem kraju pravougla. Igrači postignu poen kad dodaju loptu jednom od golmana. Golman mora iz prve dodati loptu partneru igrača koji mu je dodao loptu. Kada radite sa dva ili tri golmana, jednostavno im obezbedite pravilan odnos rada i pauze. Sigurno je važna činjenica da tako golmani mogu prema svojim saigračima da udare mnogo lopti. Isto tako udaraju loptu sa slabijom nogom. Na takav način imate bolji pregled na treningu tehnike. Kad se trening pokriva sa više golmana imate uvek mogućnost da izgradite njihovu otpornost. Sekundarna prednost je da mogu učiti jedan od drugoga. Treninig treba da je raznovrstan, jer ništa nije gore od slabe motivacije za trening, kad već unapred znamo kakav će trening biti. Neka vam bude izazov da smislite nove vežbe sa tim da već postojećim dodajete male detalje.

### Taktika

Taktički nivo golmana bi trebao da bude jedan od faktora koji određuju način rada sa njim. Drugim rečima ako golman ima

mali pregled taktičke igre svoje i protivničke ekipe biće nevažno ako mu budemo davali uputstva, zapravo time možete samo postići suprotan učinak. Golman će se potpuno izgubiti. Zato nije samo zadatak trenera golmana nego i glavnoga trenera da oceni golmanovu taktičku sposobnost. Taktičko znanje na seniorskom nivou je vrlo važno. Kao treneri se moramo potruditi da golmana i na tom nivou dobro obrazujemo. Za razliku od tehničkih nedostataka, u taktičkom smislu golman može napredovati i popravljati svoje greške i u starijem uzrastu. Čak i najbolji igrači često kažu da su od trenera ili tečaja naučili nešto novo, odnosno da su dobili novi pogled na stvar. Ako radite kao glavni trener, ne smete se bojati da se naoružate sa sveskom ili tablicom za pisanje da bi objasnili golmanu šta je njegova uloga u taktičkom konceptu igre. Golman je jedan od najvažnijih čuvara toga koncepta. Možete li da zamislite kakva bi konfuzija nastala u trenutku ako bi golman, kad trener zahteva od igrača da pritiskaju na protivničku ekipu, pozvao obrambene igrače u odbranu. Rezultat bi bila definitivno potpuna konfuzija na igralištu. Generalno je taktički nivo golmana vrlo dobar. Postoji mnogo golmana koji su kasnije postali odlični treneri. Dino Zof je čak postao selektor italijanske fudbalske reprezentacije. Na treningu možemo igrati pozicijsku igru u kojoj jedna od ekipa nastupi sa dva golmana kada je lopta kod protivnika. Drugoj ekipi je tada omogućeno da šutira loptu na oba gola. Na takvom treningu se lopta mnogo puta dodaje nazad prema golmanima. Golman mora taktički odlučivati da li će loptu prihvatiti (štopati) ili je udariti iz prve, igrati u širinu ili dužinu, zadržati loptu u igri ili udariti izvan igrališta. Poznata igra 4 na 4 sa 2 neutralna zahteva dobro taktičko znanje golmana. Sa pogrešnom formacijom će lopta doći do jednoga od neutralnih igrača i golman će postati potpuno nemoćan. Uglavnom golman mora igrati aktivnu ulogu u ekipnom treningu, a isto tako je prinuđen donositi taktičke odluke.

## Fizičke osobine

Među svim igračima u ekipi je u vreme priprema najveći pritisak nad golmanom. Zbog kombinacije golmanskih treninga i treninga sa timom, golman provede na igralištu više vremena nego njegovi saigrači. Na treningu golman mora da upotrebi više mišićnih grupa nego ostali njegovi saigrači. Hvatanje visokih lopti, bacanje na i protiv lopti, a zatim brzo ustajanje zahtevaju od golmana mnogo energije. Posebno kad to mora da napravi više puta zaredom. Svaki golman dobro zna kako je stati u gol na prvom treningu pred sezonu. Bez obzira na to da li se golman pravilno pripremio trčeći ili u teretani, mora se naviknuti na specifična fizička opterećenja. Golman mora biti sposoban da podnese sva ta opterećenja na treningu. Golmanu prvog tima je potrebno da zajedno sa saigračima proveri telesnu spremnost. S druge strane se vidi da li su u pauzi radili, a istovremeno je to i mentalni test za proveru psihološke spremnosti. Kasnije golmani izvode specifične vežbe za golmane. Svaka radnja golmana je eksplozivna. Zato bi golmani trebali u svom slobodnom vremenu da posete teretanu i vežbaju sa tegovima vežbe za refleks i odraz. Vežbe moraju biti slične manifestaciji na utakmici. Ukratko, snažne vežbe, sa dovoljno odmora između vežbi, su najbolje. Telo se uvek prilagođava pritisku koji mu je nametnut. Poznato nam je da mišići rastu kad odmaramo posle treninga. Zato možemo specifične mišićne grupe kao što su prsa, ramena i noge posle intenzivnoga treninga trenirati tek nakon 48 sati. Možemo to iskoristiti kod treninga sa seniorskim golmanima. Za dan posle treningu sa tegovima ne planirajte nikakve intenzivne fizičke aktivnosti. Mogućnost povreda je u tom periodu najveća.

## Mentalne osobine

Dok se greške napravljene u omladinskoj selekciji često blago kritikuju, od golmana prvoga tima možemo zahtevati raport za svaku grešku. Golman prvoga tima je i najbolji golman vašega kluba. Zbog toga u klubu i imaju velika očekivanja od njega. Predstavnici kluba će se drugačije ponašati ako napravi grešku ili ako se te greške ponavljaju. Ne smete prihvatiti svu krivicu na sebe ako se dogodi da izgubite utakmicu. Dobro je poznato da utakmicu dobija ceo tim, a ne samo jedan igrač. Tako je i ako se izgubi. Igrači često zbog vlastitih grešaka verbalno ili neverbalno odreaguju prema golmanu. U primeru pobede ili izgubljene utakmice se probajte ponašati isto. Probajte biti skromni bez obzira na to da li je ekipa zbog vas pobedila ili izgubila. Probajte se učiti na greškama i to prihvatite kao izazov za sledeći period treninga i utakmica. Isto tako se ne smete previše isticati posle dobro odbranjene utakmice. Zapamtite da je golman toliko dobar koliko i njegova poslednja utakmica koju je branio.

## Treninzi

Golmani koji nastupaju za prvi tim su se kalili kroz greške koje su se događale u prošlosti. Zato uvek dobro dođe još jedan glas u vidu trenera golmana. Uslov za to je, da je prisutan na većini utakmica. Golman koji sluša trenera može praviti čuda u голу. Probajte davati uputstva golmanima sa što više pozitivne kritike. Uglavnom što je dobro je dobro i što je slabo, je definitivno slabo. Kada trenirate mlade golmane možete mnogo toga da prikrijete dok kod golmana prvoga tima vam to neće uspeti. Oni sve vide. Probajte u primeru greške što pre kritikovati golmane, odnosno odmah po utakmici. Napravite to individualno kada nisu saigrači pokraj njega. Golmani prvog tima znaju bolje nego bilo ko kada su napravili grešku. Na treningu su periodi kada se između vežbi dogode različite stvari koje kao trener morate znati da iskoristite. Ako golman još uvek ponavlja iste greške potrebno je sa njim o tome razgovarati. Ako to ne donese rezultate moraćete da priznate da golman neće napredovati. Za vreme utakmice možete čuti samo 20 % toga što govori golman na igralištu. Ako za vreme utakmice stanete iza gola možete da pazite na golmanove radnje ili da čujete njegove komande koje daje svojim saigračima u različitim situacijama igre.

## 6. PRIPREMA TRENERA ZA TRENING GOLMANA

Priprema trenera za trening je od posebnog značaja, jer skoro sav proces počinje zapravo time kako trener pripremi golmana i izvede trening. Važno je da trener pripremi trening, tako da zna šta će se raditi i šta se naučiti na njemu. Trening mora biti zanimljiv i zabavan, ali ne predug.

Nabrajaću par glavnih osobina na koje trener mora posebno da obrati pažnju:

- profesionalno znanje trenera (poznavanje sadržaja pojedinih grupa),
- obučenost i tačnost trenera (samodisciplina),
- uređenost trenera,
- angažovanje trenera na treningu (zanimanje i aktivna saradnja na treningu),
- strpljenje (samokontrola),
- pribrabost (koncentracija),
- prilagodljivost (različiti uslovi rada),
- dobar psiholog (razumevanje dece),
- rad i disciplina (na i pored igrališta),
- snalažljivost (različite situacije),
- izvođenje treninga (šta, kako i koliko vremena trenirati).

Kod svakoga trenera se pojavi pitanje: kakav je cilj procesa treniranja. Nesumnjivo je tačno da je glavni cilj uspešan nastup na utakmici i postizanje dobrih sportskih rezultata, dok je izražavanje i potvrda ljudske ličnosti na drugoj strani. Za ostvarenje toga cilja je potrebno pripremiti vrlo precizan i efikasan nacrt rada koji se treba stalno ažurirati i poboljšavati. U procesu obuke se obično upotrebljava sintetički i analitički način rada. Oba načina se međusobno dopunjuju i koordiniraju i zajedno formiraju kombinovan pristup kod kojeg se upotrebljavaju obe metode rada. Dobar trener golmana mora da zna sva pravila i specifičnosti tog igračkog mesta u ekipi i naravno da poznatije metode rada koje će pomoći većem uspehu njegovoga šticeenika. Golmanu, bez obzira da li je to mlađi ili već formiran golman prvog tima treba tačno objasniti svaku vežbu, smisao vežbe i krajnji cilj, a naročito kod treninga tehnike. Samo na način kad trener kod golmana probudi kognitivne veštine možemo očekivati maksimalno uspešnu motoričku radnju koja je uslovljena svim drugim sposobnostima. U nastavku je vrlo važna i demonstracija koja ponovo ne zavisi od trenera. Trener može organizovati trening da golmani opažaju jedan drugoga. Trener usput popravija greške i savetuje ih, dok ih ne poprave. Trener mora u svakom trenutku znati ko stoji pred njim i uzeti u obzir stepen tehničke pripremljenosti svoga šticeenika i njegovu motoriku. Mora da radi po osnovnom didaktičkom principu:

- od jednostavnog ka komplikovanom,
- od lakšega ka težem,
- od poznatog do nepoznatom.

Na sledećima stranicama ćete naći praktične primere vežbi koje možete upotrebiti za pomoć kod obuke golmana. Brojne vežbe je moguće upotrebiti za sve starosne uzraste.

Vežbe su podeljene na:

- gimnastičke vežbe,
- vežbe za razvoj eksplozivne snage,
- vežbe veštine i poigravanja sa loptom,
- vežbe za koordinaciju i rad nogu,
- vežbe za hvatanje visokih lopti,
- vežbe za bacanje na i protiv lopti,
- vežbe za izbijanje i boksanje lopti,
- situacijske vežbe,
- vežbe za bacanje lopte rukom i udaranje nogom (degažiranje).

# 7. VEŽBE ZA ISTEZANJE

Kod svih oblika sportske aktivnosti se obično susrećemo već na početku sa vežbama za istezanje. Istezanje održava mišiće fleksibilnim i priprema ih za energičnije pokrete, pomaže pri prelasku iz mirovanja u gibanje, služi kao preventiva od povrede mekih tkiva, djeluje opuštajuće, pozitivno utiče na razgibanost i psihičko stanje. Kao i sve ostale vežbe i vežbe za istezanje treba da se pravilno izvode. Postoji više načina istezanja. Navešću dva najčešća načina: pasivno ili mirujuće istezanje, kod kog se govori o opuštenom istezanju u određenom položaju s tim da se fokusiramo na određeni mišić, tj. mišićnu grupu koju istežemo, i dinamičko kod kojeg specifični pokreti pripremaju telo na aktivnost i tako skrećemo pažnju na pokrete koji će se u sportskoj aktivnosti upotrebljavati.

## STATIČNO ISTEZANJE

Na početku statičnog istezanja u određenom položaju držimo 10 do 15 sekundi, spustimo se do tačke gde osetimo blagu napetost i tamo držimo. Moramo osetiti istezanje i ne sme da bude bolova. Nakon blagog istezanja vežbu ponovimo još jednom, tada idemo nekoliko centimetara dalje i isto tako zadržimo 10 do 15 sekundi. To nazivamo razvojne faze istezanja. Napetost u mišićima polako popušta. Ako napetost u toku istezanja raste ili se jave bolovi, znači da je istezanje nepravilno i treba zameniti položaj ili istežati manje agresivno. U toku istezanja polako dišemo, ritmično i kontrolisano, disanje ne zadržavamo, možemo samo da dublje dišemo.

## DINAMIČNO ISTEZANJE

Dinamično istezanje je vrsta funkcionalno osnovanih vežbi za istezanje. Takav način istezanja izrazito povećava dužinu kretnje, ugrije telo i aktivne mišiće, poboljšava koordinaciju, ravnotežu i elastičnost mišića. Zbog tih osobina je upotreba dinamičnog istezanja pre aktivnosti puno bolji izbor nego statično istezanje. Kako se dinamično istezanje upotrebljava pre same aktivnosti, mogu reći da je to dinamično zagrevanje. Kod tog istezanja se upotrebljava kontrolisano zamahivanje, tj. kretnje rukama i nogama, koje vas nežno dovode do granica kretnji. Dinamično istezanje je u odnosu na statično znatno kraće, jer se u jednoj samoj vežbi uključuje više zglobova i mišića. Dinamično istezanje nudi kombinacije kretnji, što nam omogućava puno različitih tehnika kod zagrevanja. Vežbe dinamičnog istezanja se mogu izvoditi sa određenim brojem ponavljanja (npr. 10 iskoraka ili se urade iskoraci u dužini 10 metara). Svaku vežbu morate na početku polako izvoditi i postepeno, posle povećavati dužinu kretnje, brzine ili oboje. Izvođenje vežbi mora da bude pravilno, bez nepravilnih, tj. nepotrebnih dodatnih kretnji.

# 7.1 SAMOSTALNO IZVOĐENJE VEŽBI ZA ISTEZANJE

## 7.1.1



### Rekvizit za trening:

- lopta

### Cilj vežbe:

- leđa

### Raspored:

- golman sa istegnutim rukama drži loptu (1).

### Postupak:

- golman sa loptom u rukama zasuče gornji deo tela prvo napred i u levu, a zatim napred i u desnu stranu (2).

## 7.1.2



### Rekvizit za trening:

- lopta

### Cilj vežbe:

- leđa

### Raspored:

- golman sa istegnutim rukama drži loptu (1).

### Potupak:

- golman sa loptom u rukama zasuče gornji deo tela u levu, a zatim u desnu stranu (2).

### 7.1.3



**Rekvizit za trening:**

- lopta

**Cilj vežbe:**

- leđa,  
- noge.

**Raspored:**

- golman sedi na podu sa istegnutim nogama i loptu drži pored sebe

**Potupak:**

- golman kotrlja loptu oko sebe.



## 7.1.4



### **Rekvizit za trening:**

- lopta

### **Cilj vežbe:**

- leđa,  
- noge

### **Raspored:**

- golman sedi na podu sa loptom u rukama

### **Postupak:**

- golman se nagne napred i loptu koju drži u istegnutim rukama stavi ispred kopački.

## 7.1.5



### Rekvizit za trening:

- vijača.

### Cilj vežbe:

- rad ruku i nogu.

### Raspored:

- golman počne sa vijačom u rukama

### Postupak:

- golman preskače vijaču, koju vrti napred (1) ili nazad (2).

## 7.1.6



### Rekvizit za trening:

- plastična šipka.

### Cilj vežbe:

- leđa

### Raspored:

- golman u istegnutim rukama drži plastičnu šipku.

### Postupak:

- golman gornji deo tela zasuče u desno (1) i zatim u levu stranu (2).

## 7.1.7



### Rekvizit za trening :

- plastična šipka.

### Cilj vežbe:

- leđa

### Postupak:

- golman gornji dio tela bočno zasuče u desnu (1) i zatim u levu stranu (2).

## 7.2 IZVOĐENJE VEŽBI ZA ISTEZANJE U PARU

### 7.2.1



#### Rekvizit za trening:

- lopta

#### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte i koordinacija.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu sa raširenim nogama,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m.

#### Postupak:

- trener baci loptu od pod pred golmanom,
- golman hvata loptu i sa njom napravi kolut nazad,
- vrati se u početni položaj iz kojeg vrati loptu treneru.

## 7.2.2



### **Rekvizit za trening:**

- lopta

### **Cilj vežbe:**

- hvatanje lopte.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu sa raširenim nogama,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m od golmana.

### **Postupak:**

- trener baci loptu prema golmanu,
- golman se nagne napred sa istegnutim rukama,
- hvata loptu pre nego što padne na pod.

## 7.2.3



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- leđa i hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani leže na podu okrenuti jedan prema drugom,
- razdaljina između njih je 2m,
- obojica imaju u rukama loptu.

### Postupak:

- golmani istovremeno dodaju lopte po podu i po vazduhu,
- hvataju lopte koje su dodali nad glavom ili po podu,
- noge su sve vreme dignute 10cm od poda,
- ruke ne smeju spustiti na pod.



## 7.2.4



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani sede na podu okrenuti jedan prema drugom,
- razdaljina između njih je 2m,
- obojica imaju u rukama loptu.

### Postupak:

- golmani istovremeno jedan prema drugom po vazduhu i po zemlji bace loptu.



## 7.2.5



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 počne tako da je na kolenima,
- na njegova leđa sa loptom u rukama (1) sedne golman br. 2.

### Postupak:

- golman br. 2 se nagne napred sa loptom u ispruženim rukama,
- vrati se nazad u sedeći položaj iz kojeg se istegne nazad (2).

## 7.2.6



### Rekviziti za trening:

- lopta,
- 2 markirane kapice.

### Cilj vežbe:

- stomak.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži bočno na podu sa loptom u ispruženim rukama,
- trener počne pred golmanom i rukama ga drži za noge.

### Postupak:

- golman zasuče telo za 180°,
- sa loptom dotakne markirano kapicu, koja je postavljena levo i desno od njega.

## 7.2.7



### Rekvizit za trening:

- lopta

### Cilj vežbe:

- leđa i koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su okrenuti jedan prema drugom leđima,
- jedan od golmana počne sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 sa loptom u rukama (1) zasuče telo u levu stranu (2),
- istovremeno u suprotnu stranu zasuče svoje telo i golman br. 2 i preuzme loptu.

## 7.2.8



### Rekvizit za trening:

- lopta

### Cilj vežbe:

- leđa i koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su na kolenima, okrenuti jedan drugom leđima,
- jedan od golmana počne sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 sa loptom u rukama (1) zasuče telo u levu stranu (2),
- istovremeno u suprotnu stranu zasuče svoje telo i golman br. 2 i preuzme loptu.

## 7.2.9



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- leđa i koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su okrenuti jedan prema drugom leđima,
- jedan od golmana počinje držeći loptu u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 sagnut napred, među nogama (1) dodaje loptu golmanu br. 2,
- golmani se isprave i ispruže ruke iznad glave (2) da loptu preuzme golman br. 1.

## 7.2.10



### **Cilj vežbe:**

- ruke.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 počinje ispred golmana br. 2.

### **Postupak:**

- golman br. 1 istegne ruke nazad prema golmanu br. 2 koji stisne obe ruke skupa za zglobove (1) ili ih raširi (2).

## 7.2.11



### **Cilj vežbe:**

- ramena.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su bočno okrenuti jedan prema drugom sa dignutom rukom u visini glave,
- ruke su savijene u laktovima.

### **Postupak:**

- svaki golman vuče svoju ruku prema sebi.



## 7.2.12



### **Cilj vežbe:**

- ruke i ramena.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su okrenuti jedan prema drugom,
- drže jedan drugog rukama.

### **Postupak:**

- golmani vuku jedan drugog u suprotni smer.



## 7.2.13



### **Cilj vežbe:**

- leđa.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 legne na stomak i ruke stavi nad glavu,
- golman br. 2 stane iznad prvog golmana i uhvati ga ispod pazuha.

### **Postupak:**

- golman br. 2 diže gornji dio tela golmana br. 1.

## 7.2.14



### **Cilj vežbe:**

- leđa.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- oba golmana sede na podu okrenuta leđima jedan prema drugom.

### **Postupak:**

- golman br. 1 se nagne napred i pri tom digne drugog golmana od zemlje,
- golman br. 2 ispruži noge.

## 7.2.15



### **Cilj vežbe:**

- leđa.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- oba golmana su nagnuta jedan prema drugom,
- ruke imaju naslonjene jedan drugome na ramena.

### **Postupak:**

- golmani istovremeno zasuču gornji deo tela u levu i zatim u desnu stranu.

## 7.2.16



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- noge,  
- leđa.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- golman br. 1 počinje u uspravnom položaju sa prekrštenim nogama (1),  
- golman br. 2 je sa loptom udaljen 2m.

### Postupak:

- golman br. 2 udari loptu pored golmana br.1,  
- golman br. 1 se nagne napred i rukom vrati loptu gomanu br. 2 (2).

## 7.2.17



### **Cilj vežbe:**

- noge.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman i trener su okrenuti jedan prema drugom.

### **Postupak:**

- golman istegne nogu prema treneru,
- trener uhvati golmanovu nogu i zadrži je u tom položaju 10 sek,
- golman zameni nogu.

# 8. KONDICIJA I SNAGA

Kondicija je sposobnost čoveka da napravi obične ili više zahtevne poslove bez prekomernog umora i zadihanosti. Sposobnost zavisi od toga koliko često i intenzivno se bavite takvom ili drugačijom intenzivnom aktivnošću. Kondiciju sastavljaju sledeći elementi: snaga, brzina, okretnost i izdržljivost.

## SNAGA

Snaga je sposobnost čoveka da izvede neku radnju za određeno vreme, gura predmete, vuče npr. kanap, diže tegove ili prenosi teške predmete. Mišićnu snagu uglavnom delimo po manifestacijskom (statična, dinamična, pomična...) ili topološkom kriterijumu (noge i karlica, trup, ruke i rameni obruč) tj. u smislu silovitosti mišićne kontrakcije (najveća snaga, brza snaga, uzdržljivost i snaga). Vrste snage možemo defenirati iz različitih perspektiva. Iz perspektive udela aktivne mišićne mase razlikujemo opštu i lokalnu snagu, gde opšta snaga znači ona snaga koja je značajna za celo telo. Iz perspektive mišićne kontrakcije razlikujemo statičnu i dinamičnu snagu. U trećem primeru snagu delimo na silovitost tj. na maksimalnu snagu, brzu (eksplozivnu snagu) i izdržljivost u snazi.

## BRZINA

Brzina je sposobnost pokretanja tela ili dela tela najvećom mogućom brzinom. Možemo da je označimo kao brzinu gibanja, koja je posledica delovanja mišićnog sistema. To je kompleksna pokretačka sposobnost, koja se iskazuje na različite načine: mogućnost brzog reagovanja, sposobnost brzog ubrzavanja celog tela i kao sposobnost dostizanja i održavanja velike brzine u jednom ciklusu gibanja, brzina se u fudbalu pojavljuje kao kompleksna sposobnost, koja ima više povezanih elemenata.

## OKRETNOST

Okretnost je motorička sposobnost, koja omogućava izvođenje kretnji sa velikom amplitudom. Ima lokalni značaj i u velikoj meri nije urođena. Kao jedna među psihomotoričkim sposobnostima je značajan faktor uspeha u sportu i ima značajan uticaj na opštu efikasnost pokreta i kvaliteta života pojedinca. Okretnost je osobina pojedinačnih mišića i zglobova i tako je specifična za pojedinačne vrste kretnji. Nadovezuje se na sposobnost savijanja, istezanja i okretanja tela u celokuponom pojmu kretanja. Sa povećanjem pokretljivosti svoga tela smanjićete opasnost od napetosti i uganuća, jer opušta, elastična tkiva lakše ublažavaju šok od brzih i iznenadnih kretnji.

## IZDRŽLJIVOST

Izdržljivost je mogućnost tela za jednakomerno, dugotrajno, neprekidno izvođenje određene aktivnosti. Zavisi od učinkovitosti i kapaciteta srca, pluća i mišića. Posledice slabe izdržljivosti kod nekih pojedinaca su mišićni umor i slaba koordinacija.

# 8.1 SAMOSTALNO IZVOĐENJE VEŽBI ZA KONDICIJU I SNAGU

## 8.1.1



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- prsa i ruke.

### Raspored:

- golman se postavi u položaj za sklekove,  
- dlanove drži na lopti.

### Postupak:

- golman se digne tako da ispruži ruke, telo izravna, pogled usmeri napred, a ne u pod,  
- udahne vazduh i vežbu izvede tako da telo koje je sve vreme izravnano, skupljanjem ruku u laktovima spusti prema dlanovima,  
- kada je telo paralelno sa podom sa istezanjem laktova se digne nazad u početni položaj,  
- u toku dizanja tela, izdahne vazduh.



## 8.1.2



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- prsa i ruke.

### Raspored:

- golman je u položaju za sklekove,
- dlanove ima na podu u širini ramena,
- lopta je na podu između ruku.

### Postupak:

- golman se digne tako da ispruži ruke, telo izravna, pogled usmeri napred, a ne u pod,
- u gornjem položaju se odgurne u vazduh iznad lopte i udari dlanom o dlan,
- nakon doskoka se skupljanjem ruku u lakovima spusti prema zemlji,
- kada je telo paralelno sa podom sa istezanjem laktova se digne nazad u početni položaj,
- u toku dizanja tela, izdahne vazduh.



### 8.1.3



#### **Rekviziti za trening:**

- 2 lopte.

#### **Cilj vežbe:**

- prsa i ruke.

#### **Raspored:**

- golman je u položaju za sklekove,  
- dlanove ima u širini ramena na lopti.

#### **Postupak:**

- digni se tako da istegne ruke, telo izravna, pogled usmeri napred, ne u pod,  
- udahne vazduh i vežbu izvede tako da je telo sve vreme izravnano,  
- savijanjem ruku se spusti prema zemlji,  
- kada je telo paralelno sa podom sa istežanjem laktova se digni nazad u početni položaj,  
- u toku dizanja tela, izdahne vazduh.

## 8.1.4



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- prsa i ruke.

### Raspored:

- golman je u položaju za sklekove,
- dlanove ima u širini ramena,
- sa gornjim delom stopala se odupire na loptu.

### Postupak:

- digne se tako da istegne ruke, telo izravna, pogled usmeri napred, a ne u pod,
- udahne vazduh i izvede vežbu tako da telo, koje je sve vreme izravnano, savijanjem laktova spusti prema zemlji,
- kada je telo paralelno sa podom sa istezanjem laktova se digne nazad u početni položaj,
- u toku dizanja tela, izdahne vazduh.

## 8.1.5



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- prsa i ruke.

### Raspored:

- golman je u položaju za sklekove,
- jednu ruku ima na lopti, a drugu na podu.

### Postupak:

- digni se tako da istegne ruke, telo izravna, pogled usmeri napred, a ne u pod,
- golman se u gornjem položaju odgurne u vazduh i u doskoku zameni ruku koja je bila pre na lopti,
- udahne vazduh i vežbu izvede tako da telo koje je sve vreme izravnano, savijanjem ruku u laktovima, spusti prema zemlji,
- kada je telo paralelno sa podom sa istežanjem laktova se digni nazad u početni položaj,
- u toku dizanja tela, izdahne vazduh.

## 8.1.6



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- golman sedi na zemlji sa loptom koja je na njegovim ispruženim nogama,  
- noge digne u vazduh.

### **Postupak:**

- golman kotrlja loptu od kolena do kopački i nazad

## 8.1.7



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- stomak, rad ruku i nogu.

### **Raspored:**

- golman sedi na podu sa loptom u rukama,  
- noge digne od zemlje i primiče ih kao da vozi bicikl.

### **Postupak:**

- golman u trenutku kad premiče noge prebacuje loptu sa leve na desnu stranu i obrnuto.

## 8.1.8



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- stomak, rad ruku i nogu.

### **Raspored:**

- golman sedi na podu,
- noge raširi i digne od zemlje,
- loptu drži u rukama ispod kolena.

### **Postupak:**

- golman između razmaknutih nogu baci loptu, od dole prema gore tako da je hvata iznad kolena,
- uhvaćenu loptu spusti iz ruku, tako da je sada hvata ispod kolena pre nego što padne na zemlju.



## 8.1.9



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- golman leži na leđima, na podu, sa loptom među nogama.

### **Postupak:**

- golman digne noge od zemlje, a zatim ih polako spušta u početni položaj.

## 8.1.10



### Cilj vežbe:

- skok.
- noge.

### Raspored:

- golman je čučnju.

### Postupak:

- golman se iz čučnja snažno odrazi nogama u vazduh (1), pri čemu izravna gornji deo tela.



## 8.1.11



### Rekviziti za trening:

- 5 čunjeva.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- sa 4 čunja je označen teren,  
- golman stoji pored petog čunja, koji je postavljen na sredini i označava početnu tačku.

### Postupak:

- golman oprtči oko čunjeva i završi kod početnog (1-5),  
- golman je okrenut prema igralištu sa pogledom usmerenim prema kretanju lopte, tj. u smeru akcije,  
- vežba se odvija u smeru kazaljke na satu i izvodi je dok krug nije zaključen,  
- prema potrebi smanji centar gravitacije,  
- vežbu ponovi još u suprotnom smeru.

## 8.1.12



### Rekviziti za trening:

- 5 čunjeva.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- sa četiri čunja je označen teren,
- golman stoji pored petog čunja, koji je postavljen u sredini i predstavlja početnu tačku.

### Postupak:

- vežba se izvodi u paru,
- golman brzo otrči do čunja i dotakne ga (1), a zatim otrči nazad u početni položaj (2),
- golman je okrenut prema igralištu, sa pogledom usmerenim prema kretanju lopte, tj. u smeru akcije,
- po potrebi smanji centar gravitacije.

## 8.1.13



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- slalom štap.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- golman je pored slalom štapa,
- čunjevi su postavljeni pod pravim uglom, 5 i 10m od štapa.

### Postupak:

- golman otrči prema čunju (1), dotakne ga i otrči nazad do štapa (2), a zatim eksplozivno nastavlja da trči do drugog čunja (3).

## 8.1.14



### Rekviziti za trening:

- 3 čunja.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- 3 čunja su postavljena i raspoređena na udaljenost od 10m,
- golman stoji pored srednjeg čunja.

### Postupak:

- golman otrči do prvog čunja i dotakne ga (1),
- nastavi u suprotnom smeru (2) do drugog čunja, a zatim u početni položaj (3).

### Opcije:

- vežbu mogu da izvode 2 golmana, koji stoje jedan nasuprot drugoga i međusobno se takmiče.

## 8.1.15



### Rekviziti za trening:

- 3 čunja.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- 3 čunja su postavljena u obliku trougla na razdaljini od 7m,
- golman stoji pored prvog čunja.

### Postupak:

- golman mora da pretrči oko celog trougla i završi kod početnog čunja (1-3),
- vežba se izvodi u smeru kazaljke na satu,
- vežbu ponovi još u suprotnom smeru.

### Opcije:

- postavljanje drugog trougla za još jednoga golmana,
- golmani se takmiče između sebe.

## 8.1.16



### Rekviziti za trening:

- markirna kapica,
- 8 čunjeva.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- u dva reda je postavljeno 8 čunjeva,
- golman stoji pored markirne kapice.

### Postupak:

- golman dijagonalno trči do prvog čunja i dotakne ga (1),
- nastavlja dijagonalno u suprotnom smeru do sledećeg čunja,
- vežbu ponovi u suprotnom smeru.



## 8.1.17



### Rekviziti za trening:

- 4 prepreke.

### Cilj vežbe:

- skok.

### Raspored:

- ispred golmana su postavljene 4 prepreke,
- golman stoji iza prve prepreke.

### Postupak:

- golman izvodi sunožne skokove preko prepreka (1),
- nakon zadnje prepreke oprtči oko prepreka do početnog položaja (2).

### Opcije:

- golman može da izvodi bočne skokove na jednoj nozi (1),
- nakon doskoka za trenutak zadrži ravnotežu,
- golman izvodi bočne sunožne skokove.

## 8.1.18



### Rekviziti za trening:

- 3 prepreke.

### Cilj vežbe:

- skok.

### Raspored:

- golman stoji iza prepreke.

### Postupak:

- golman sunožno preskoči preko prepreke (1),
- nakon doskoka (2) se ponovo odrazi u vazduh (3) i okrene prema prepreci.



## 8.1.19



### Rekvizit za trening:

- prepreka.

### Cilj vežbe:

- skok.

### Raspored:

-golman stoji bočno pored prepreke.

### Postupak:

- golman preko bočne prepreke izvodi sunožne poskoke (1).

## 8.1.20



### Rekviziti za trening:

- 9 slalom štapova,
- kanap.

### Cilj vežbe:

- skok.

### Raspored:

- devet štapova je postavljeno i povezano zajedno kanapom tako da predstavljaju mrežu,
- golman stoji bočno pored prepreke.

### Postupak:

- golman izvodi bočne sunožne skokove ili jednom nogom skače iz jednog prostora u drugi (1).

## 8.1.21



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok.

### Raspored:

- golman stoji bočno pored lopte.

### Postupak:

- golman preko lopte izvodi bočne sunožne skokove.

### Opcije:

- golman može da izvodi bočne skokove ili skokove u smeru napred-nazad.

## 8.2 IZVOĐENJE VEŽBI ZA KONDICIJU I SNAGU U PARU

### 8.2.1



#### **Cilj vežbe:**

- stomak.

#### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golmani sede jedan nasuprot drugog sa dignutim nogama.

#### **Postupak:**

- golmani kruže nogama u levu i zatim u desnu stranu.

## 8.2.2



### **Cilj vežbe:**

- noge.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 leži na stomaku sa savijenim nogama u kolenu,
- golman br. 2 počinje vežbu tako da je na kolenima iza golmana br. 1.

### **Postupak:**

- golman br. 2 sa rukama gura savijene noge golmana br. 1 prema zemlji,
- golman br. 1 vuče noge prema sebi.

## 8.2.3



### **Cilj vežbe:**

- leđa.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na stomaku,
- trener je iza golmana i drži ga rukama za noge.

### **Postupak:**

- golman diže gornji deo tela.



## 8.2.4



### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na stomaku,
- trener ispred golmana i rukama ga drži za noge.

### **Postupak:**

- golman diže gornji deo tela u sedeći položaj.

## 8.2.5



### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi bočno na pod,
- trener je ispred golmana i rukama mu drži noge.

### **Postupak:**

- golman diže gornji deo tela u sedeći položaj.



## 8.2.6



### **Cilj vežbe:**

- noge.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na leđima sa dignutim nogama,
- trener je ispred golmana i drži ga za noge (1).

### **Postupak:**

- trener s rukama diže golmanove noge u vertikalnom položaj (2).

## 8.2.7



### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- trener stoji ispred golmana,
- golman leži na leđima i trenera rukama drži za noge (1).

### **Postupak:**

- golman digne noge u vertikalni položaj i polako ih spušta u početni položaj (2).

## 8.2.8



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani sede na podu okrenuti jedan nasuprot drugom sa savijenim u kolenu i dignutim nogama,
- udaljenost između golmana je 3 m.

### Postupak:

- golmani donovima kopački dodaju loptu.

## 8.2.9



### Cilj vežbe:

- skok,
- vežba za stomak.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu sa dignutim nogama i raširenim rukama,
- golman br. 2 se stoji iza raširenih ruku golmana br. 1.

### Postupak:

- golman br. 2 sunožno skače preko ruku (1) i nogu golmana br. 1 (2).

## 8.2.10



### **Cilj vežbe:**

- skok,
- stomak.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu sa dignutim nogama i raširenim rukama,
- golman br. 2 se stoji iza raširenih ruku golmana br. 1.

### **Postupak:**

- golman br. 2 puže ispod ruku golmana br. 1 (1) i sunožno skoči preko njegovih nogu (2).

## 8.2.11



### **Cilj vežbe:**

- stomak.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu i ima gornji deo tela nagnut napred, prstima dodiruje kopačke,
- na njegova leđa je naslonjen golman br. 2.

### **Postupak:**

- golman br. 2 sa rukama gura napred golmana br. 1,
- golman br. 1 gura telo nazad i pokušava izravnati gornji deo tela u sedeći položaj.



## 8.2.12



### Rekvizit:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- prsa,  
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- golman je u položaju za sklekove, sa dlanovima na podu, u širini ramena,  
- okrenut je prema treneru, koji je sa loptom u rukama udaljen 2m.

### Postupak:

- trener baci loptu prema golmanu,  
- sa desnom rukom lovi loptu pred leve ruke i vrati je nazad treneru,  
- vežbu ponovi i sa drugom rukom.

## 8.2.13



### Cilj vežbe:

- ruke.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu okrenut prema golmanu br. 2,
- golman br. 2 je pored nogu golmana br. 1.

### Postupak:

- golman br. 1 sa rukama digne gornji deo tela od zemlje (1),
- golman br. 2 sa rukama uhvati noge (2) golmana br. 1 i digne ga od zemlje.



## 8.2.14



### **Cilj vežbe:**

-noge.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 leži bočno na podu sa jednom savijenom nogom u kolenu,
- golman br. 2 počinje vežbu tako da je pored nogu golmana br. 1.

### **Postupak:**

- golman br. 1 pokuša savijenu nogu ispružiti,
- golman br. 2 dlanovima gura prema sebi nogu golmana br. 1 i time mu otežava da je ispruži.

## 8.2.15



### **Cilj vežbe:**

- skok.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su na udaljenosti od 3m.

### **Postupak:**

- golmani potrče jedan prema drugom, skoče u vazduh i odbiju se prsima nazad.

## 8.2.16



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- noge.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- oba golmana čuče i drže se sa rukama za loptu.

### **Postupak:**

- golmani se poskocima pomeraju u levu i desnu stranu.

## 8.2.17



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 leži na leđma sa dignutim i savijenim nogama u kolenu,
- golman br. 2 je udaljen 3 m sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman br. 2 baci loptu prema golmanu br. 1,
- golman br. 1 odbije loptu nazad prema golmanu br. 2 donovima kopački.

## 8.2.18



### **Cilj vežbe:**

- noge.
- ravnoteža.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 na leđima nosi golmana br. 2 (1).

### **Postupak:**

- golman br. 1 se diže na prste (2).

## 8.2.19



### **Cilj vežbe:**

- ruke,
- ravnoteža.

### **Raspored:**

- vežbu izvode tri golmana,
- golman br. 1 sa rukama uhvati za ramena oba golmana pred sobom.

### **Postupak:**

- golman br. 1 se digne na ramena (1) golmana koji stoje pred njim,
- golmani br. 2. i br. 3 su u pokretu (2) i tako nose golmana br. 1.



## 8.2.20



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak,
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu okrenut prema treneru,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m.

### Postupak:

- trener baci loptu prema golmanu.

#### a)

- golman hvata loptu i iz sedećeg položaja se spusti skoro u ležeći položaj, a kada se vraća u početni položaj loptu vrati nazad treneru,
- golman napravi 10 ponavljanja.

#### b)

- golman hvata loptu jednom rukom i tako iz sedećeg položaja sa loptom u jednoj ruci (naizmenično desna-leva) se spusti u skoro ležeći položaj, a kada se vraća nazad u početni položaj loptu vrati nazad treneru,
- golman napravi sa svakom rukom 5 ponavljanja.

## 8.2.21



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak,
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu okrenut prema treneru,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m.

### Postupak:

- trener baci loptu prema golmanu,

#### a)

- golman hvata loptu i iz sedećeg položaja sa loptom u rukama se spusti nazad u desnu ili levu stranu, skoro u ležeći položaj, a kada se vraća nazad vrati loptu treneru,
- golman napravi na svaku stranu 5 ponavljanja.

#### b)

- iz sedećeg položaja se golman sa loptom u levoj ruci spusti na bok u desnu stranu skoro u ležeći položaj, a kada se vraća nazad u početni položaj, loptu vrati nazad treneru,
- golman napravi u svaku stranu po 5 ponavljanja.



## 8.2.22



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- stomak i hvatanje lopti.

### **Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži bočno okrenut prema treneru,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m.

### **Postupak:**

- trener baci loptu prema golmanu,
- golman se digne u sedeći položaj,
- hvata loptu, a zatim je vrati treneru.

## 8.2.23



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- stomak,  
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- golman sedi bočno na zemlji sa loptom u rukama,  
- trener je sa loptom u rukama udaljen 3m.

### Postupak:

- istovremeno bacaju lopte jedan drugome (jedan gore, drugi dole).

## 8.2.24



### Rekvizit za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- leđa,  
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,  
- golman br. 1 leži na stomaku, okrenut prema golmanu br. 2,  
- golman br. 2 je na udaljenosti od 3m sa loptom u rukama, ispred golmana br. 1,  
- trener počinje vežbu tako da je stoji iza golmana br. 1.

### Postupak:

- trener baci loptu po zemlji prema golmanu br. 1,  
- golman br. 1 se bočno okrene i hvata loptu, a zatim je baci prema golmanu br. 2,  
- istovremeno golman br. 2 baci svoju loptu prema treneru.

## 8.2.25



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- leđa,
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na podu i leži na stomaku,
- trener počinje iza golmana, sa loptom u rukama.

### Postupak:

- trener baci loptu po podu prema tj. pokraj golmana,
- golman se bočno okrene i hvata loptu, a zatim je preko glave vrati treneru.

## 8.2.26



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak i hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 leži bočno na podu,
- golman br. 2 počinje kod njegovih nogu,
- na suprotnoj stran udaljen 3m od golmana stoji trener sa loptom u rukama.

### Postupak:

- trener baca loptu prema golmanu br. 1,
- golman br. 1 se diže u sedeći položaj i hvata loptu,
- loptu preda (da) golmanu br. 2,
- primljenu loptu golman br. 2 baca nazad prema treneru.

## 8.2.27



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

-stomak i hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 leži bočno na podu,
- kod njegovih nogu na kolenima počinja sa loptom u rukama golman br. 2,
- na suprotnoj stran udaljen 3m od golmana stoji trener sa loptom u rukama.

### Postupak:

- trener baca loptu prema golmanu br. 1,
- golman br. 1 se diže u sedeći položaj i hvata loptu, a zatim je vraća nazad treneru,
- okrene se prema golmanu br. 2 i rukama dotakne loptu.



## 8.2.28



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 leži na leđima sa loptom u ispruženim rukama,
- golman br. 2 leži nasuprot golmana br. 1 sa loptom u ispruženim rukama,
- obojica imaju savijene noge u kolenu i dodiruju se donovima kopački.

### Posupak:

- oba golmana se istovremenu dižu u sedeći položaj,
- golman br. 2 preuzme loptu,
- oba golmana se vraćaju nazad u početni položaj.

## 8.2.29



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- stomak,
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu sa loptom u rukama,
- golman br. 2 sedi nasuprot golmana br. 1,
- obojica imaju savijene noge u kolenu.

### Postupak:

- golman br. 1 baci loptu u suprotnu stranu,
- golman br. 2 se spusti u povaljku i hvata loptu.
- uhvaćenu loptu golman br. 2 baci na suprotnu stranu i vrati se u početni položaj i zatim nastavlja u drugu stranu,
- golman br. 1 se spusti u povaljku i hvata loptu, a zatim je baci ukršteno na suprotnu stranu.



## 9. SPOSOBNOST POIGRAVANJA SA LOPTOM

Različito usmerene aktivnosti sa loptom važno utiču i pomažu kod razvijanja pomenutih sposobnosti. Aktivnosti sa loptom, koje utiču na motoričke sposobnosti možemo izvoditi kod vežbi za istezanje, gimnastičkih vežbi za snagu ili kod savladavanja prepreka na poligonu. Aktivnosti sa loptom imaju pre svega veliki uticaj na usklađenost pokreta (koordinaciju). Utiču na razvoj koordinacije, preciznosti pogađanja, dodavanja i ravnoteže. Situacijska kretanja sa loptom dodatno utiču na razvoj pažljivosti u prostoru, brzine reakcije i situacijsko razmišljanje.



# 9.1 SAMOSTALNO IZVOĐENJE VEŽBI VEŠTINA I POIGRAVANJA SA LOPTOM

## 9.1.1



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku.

### Raspored:

- golman je na podu sa jednom savijenom, a drugom ispruženom nogom,  
- loptu drži u rukama.

### Postupak:

- golman kruži sa loptom oko ispruženih nogu (2),  
- oko svake noge napravi 10 ponavljanja.

## 9.1.2



### **Rekvizit za trening:**

- lopta.

### **Cilj vežbe:**

- rad ruku.

### **Raspored:**

- golman leži na leđima na podu sa savijenim nogama u kolenu,
- u isprženim rukama drži loptu.

### **Postupak:**

- golman digne donji deo tela, oko kojeg kruži sa loptom.

### 9.1.3



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad ruku.

#### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama.

#### Postupak:

- golman sa loptom kruži oko svog tela (1-2),

- vežbu izvodi u oba smera.

## 9.1.4



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku.

### Raspored:

- golman se sa loptom u rukama nagne napred.

### Postupak:

- golman sa loptom kruži oko nogu (1-2),

- vežba se izvodi u oba smeru.

## 9.1.5



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

### Raspored:

- golman je nagnut napred i drži loptu iza nogu, u rukama u visini listova (1).

### Postupak:

- golman baci loptu napred između raširenih nogu i hvata je pre nego što padne na pod (2).

## 9.1.6



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

### Raspored:

- golman loptu drži u jednoj ruci iza leđa (1).

### Postupak:

- golman baci loptu preko ramena,
- golman hvata loptu ispred sebe sa suprotnom rukom (2),
- vežba se izvodi u oba smera.



## 9.1.7



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

### Raspored:

- golman je nagnut napred sa loptomu rukama, između raširenih nogu.

### Postupak:

- golman baci loptu kroz raširene noge u vazduh (1) i hvata je na najvišoj mogućoj tački (2).



## 9.1.8



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku.

### Raspored:

- golman je nagnut napred sa loptom u rukama (1) i raširenim nogama.

### Postupak:

- golman sa loptom kruži po podu (gura sa rukom) između nogu u obliku osmice (2).

## 9.1.9



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku.

### Raspored:

- golman je nagnut napred sa loptom u rukama (1) i raširenim nogama.

### Postupak:

- golman kruži sa loptom po vazduhu između nogu u obliku osmice (2).

## 9.1.10



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku.

### Raspored:

- golman je nagnut napred sa loptom u rukama (1) i raširenim nogama.

### Postupak:

- golman spusti loptu iz ruku i zasuče gornji deo tela u suprotnu stranu, hvata loptu pre nego što padne na pod (2).

## 9.1.11



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku,  
- noge.

### Raspored:

- golman je nagnut napred, sa loptom u rukama i sa prekrštenim nogama (1).

### Postupak:

- golman sa loptom kruži oko nogu (2).

## 9.1.12



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku i nogu.

### Raspored:

- golman drži loptu u rukama.

### Postupak:

- golman izvodi poskoke i naizmenično diže noge (1),

- sa loptom u rukama kruži oko i ispod nogu (2).

## 9.1.13



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad ruku i nogu.

### Raspored:

- golman stoji na jednoj nozi (1) sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman digne nogu u vodoravan položaj,
- spusti nogu prema lopti i dotakne je sa kopačkom (2).

## 9.1.14



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama, iza leđa (1).

### Postupak:

- golman baci loptu preko glave i hvata je pre nego što padne na pod (2).



## 9.1.15



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

### Raspored:

- golman je nagnut napred i drži loptu iza nogu, u rukama u visini listova (1).

### Postupak:

- golman baci loptu napred između raširenih nogu i hvata je pre nego što padne na pod (2).



## 9.1.16



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje visokih lopti,
- skok.

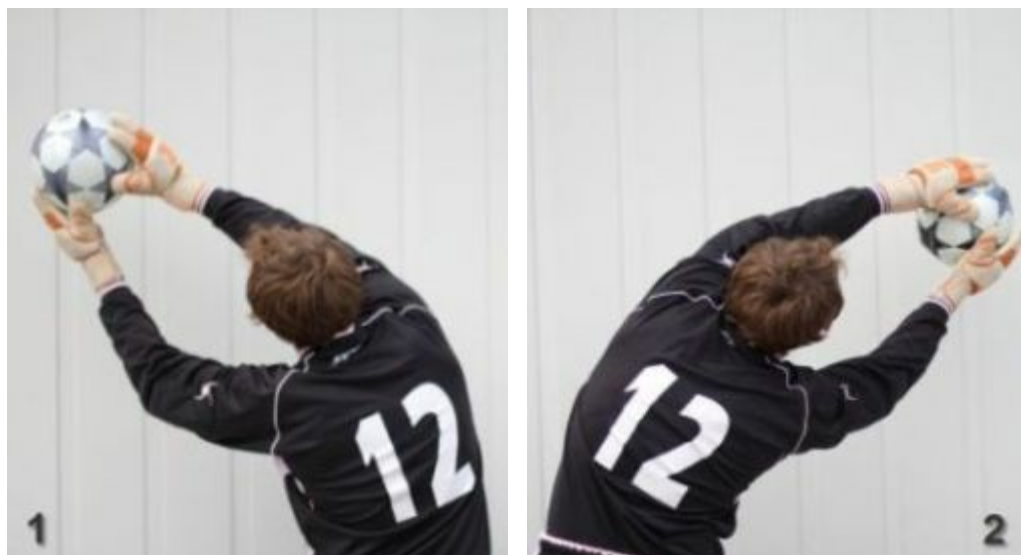
### Raspored:

- golman stoji sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman spusti ruke u vodoravan položaj, savije nogu (1) i sa kolenom odbije loptu u vazduh,
- sunožno skoči u vazduh i lovi loptu na najvišoj mogućoj tački (2).

## 9.1.17



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom koju drži u ispruženim rukama,
- okrenut je prema zidu od kojega je udaljen 20 do 30cm.

### Postupak:

- golman odbija loptu od zida i pri tom premešta gornji deo tela iz jedne u drugu stranu.

9.1.18



**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,  
- bacanje za loptom.

**Raspored:**

- golman je nagnut napred sa loptom u rukama i sa raširenim nogama.

**Postupak:**

- golman kroz noge baci loptu iza leđa,  
- brzo se okrene i bočno baci za loptom.

## 9.1.19



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,  
- bacanje za loptom.

### Raspored:

- golman drži loptu u rukama iza leđa.

### Postupak:

- golman baci loptu iz ruku preko glave, a zatim se baci za njom i hvata je.

## 9.1.20



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje visokih lopti,  
- skok.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman baci loptu sa obe ruke snažno od zemlju (1),  
- nakon odbijanja lopte, sunožno skoči u vazduhu, a zatim hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (2).

## 9.1.21



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,
- bacanje za loptom.

### Raspored:

- golman bočno leži na zemlji sa loptom u ispruženim rukama (1).

### Postupak:

- golman baci loptu od zemlju,
- snažno se odrazi i baci za odbijenom loptom (2).

## 9.1.22



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje visokih lopti,  
- skok.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman baci loptu visoko u vazduh,  
- čučne i iz čučnja sunožno skoči u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (2).



## 9.1.23 i 9.1.24



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- boksanje lopte.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman baci loptu u vazduh,

- loptu odbija tj. boksa naizmenično levom i desnom pesnicom (2) ili sa obe pesnice odjednom (1).



## 9.1.25



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman baci loptu od zemlju (1),  
- napravi kolut napred (2) i hvata loptu pre nego što padne na pod.

## 9.1.26



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- golman stoji sa loptom u rukama,
- skok.

### Postupak:

- golman sa obe ruke snažno odbije loptu od zemlju (1),
- nakon odbijanja lopte se okrene za 360°, a zatim skoči u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (2).

## 9.2. ZVOĐENJE VEŽBI VEŠTINA I POIGRAVANJA SA LOPTOM U PARU

### 9.2.1



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- hvatanje lopte.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana je 3m.

#### Postupak:

- golman br. 1 baci loptu prema golmanu br. 2,
- golman br. 2 amortizira loptu sa prsima i pusti ju da padne prema podu,
- zatim se brzo sagne i hvata loptu pre nego što se dotakne poda.

## 9.2.2



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti i koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana je 3m,
- golman br. 1 drži dve lopte u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 istovremeno baci obe lopte,
- golman br. 2 ih hvata i baca nazad prema golmanu br. 1.

## 9.2.3



### Rekviziti za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti,
- koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana je 3m,
- golmani su sa loptama u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 baci loptu u vazduh,
- hvata loptu koju je prema njemu bacio golman br. 2,
- uhvaćenu loptu vrati nazad, a zatim odmah hvata svoju loptu.

## 9.2.4



### Rekviziti za trening:

- 3 lopte.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti,
- koordinacija.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana je 3m,
- golman br. 1 drži dve lopte u rukama, a golman br. 2 jednu loptu.

### Postupak:

- golman br. 1 baci lopte u vazduh,
- hvata loptu koju je prema njemu bacio golman br. 2,
- uhvaćenu loptu baci nazad prema golmanu br. 2, a zatim hvata svoje lopte.

## 9.2.5



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 sedi na podu okrenut prema golmanu br. 2,
- golman br. 2 je sa loptom u rukama udaljen 3m.

### Postupak:

- golman br. 2 baci loptu prema golmanu br. 1,
- golman br. 1 jednom rukom hvata loptu, a zatim je vrati nazad golmanu br. 2.



## 9.2.6



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,  
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- golman br. 1 je stoji 2 m ispred golmana br. 2.

### Postupak:

- golman br. 2 baci loptu u leđa golmanu br. 1,  
- golman br. 1 se brzo okrene i hvata odbijenu loptu pre nego što padne na zemlju.



## 9.2.7



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- hvatanje lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- golman br. 1 stoji 3m ispred golmana br. 2.

### Postupak:

- golman br. 2 baci loptu od zemlju,  
- lopta se odbije u vazduh,  
- golman br. 1 napravi kolut napred i hvata loptu pre nego što padne na pod.

## 9.2.8



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- udaranje lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- trener stoji ispred golmana sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman nogom udara loptu.

# 10. MOTORIKA I KOORDINACIJA GOLMANA

Kod razvoja motorike se treba pridržavati određenih zahteva u procesu obuke, od izbora metoda i sredstava, do vremena vežbe i načina vežbanja sa igračima. Kao što je bilo već spomenuto za uspešnu igru je daleko najvažnija snaga, pre svega eksplozivna snaga, koja omogućava golmanu brze eksplozivne skokove, šprintove, kao i promenu smera pokreta i brzine. Za golmana je pre svega važna brzina reakcije, koja znači vreme koje je potrebno da golman reaguje na neki spoljni uticaj (npr. udarac lopte prema голу). Takođe koordinacija i pokreti su motoričke sposobnosti koje su vrlo važne za uspešno sudelovanje u igri. Pre svega je važna koordinacija kao sposobnost rešavanja situacije sa nekom aktivnošću (npr. bacanjem protiv lopti), koja mora biti izvedena brzo, dinamično, s pravilnim načinom kretanja. Kretanje je važno pre svega kod tehnike golmana sa loptom i bez nje, a zatim kod sprečavanja i ograničavanja povreda, koje nastanu usled istezanja ili rastezanja kod padova, tj. bacanja protiv lopti. Takođe, preciznost, tj. tačnost zauzimaju kod golmana važnije mesto, jer tok igre od golmana zahteva takođe sposobnost brzog i preciznog dodavanja lopte svojim saigračima rukom ili nogom. Naravno, da je razvoj tih sposobnosti u mnogo čemu zavisao od pravilnog planiranja trenera.

Koordinacija je pored brzine i brze snage bistvena motorička sposobnost modernog golmana. Možemo da je definišemo kao sposobnost najusklađenijeg pokreta, posebno kod nenaučenih, nepredvidivih i zahtevnih motoričkih zadataka. Veoma je važna, ne samo za odlično izvođenje tehničkih i taktičkih zadataka u fudbalu, nego takođe i za njihovu upotrebu u neobičnim situacijama, kao što su nepredvidiv teren ili neočekivani potezi protivnika. Sastoji se od više povezanih i izvedenih kretnji odjednom, u različitim smerovima. Koordinacija ima veoma važnu ulogu u orijentaciji fudbalera u prostoru i uslovima u kojima fudbaler izgubi ravnotežu, kao što su razni skokovi, doskoci, ili kod kontakata sa protivnikom. Stepem razvijenosti koordinacije se pokaže kao sposobnost izvođenja kretnji različitih zahteva, brzo, precizno, učinkovito i pravilno u skladu sa određenim zadatkom. U fudbalu možemo naći baš sve oblike.

Naveo bih samo tri, i to su:

- sposobnost pravovremenog izvođenja motoričkih zadataka (tajming). Određeno kretanje moramo izvesti u tačno određenom trenutku. U fudbalu se to vidi kod hvatanja visokih lopti, kada golman mora skočiti u vazduh da bi mogao da uhvati loptu u najvišoj mogućoj tački.
- sposobnost usklađenog kretanja gornjeg i donjeg dela tela. Ruke i noge moraju delovati usklađeno prilikom trčanja, hvatanju lopte, bacanju na i protiv lopti, vođenju lopte, udarcima...
- koordinacija nogu je koordinacija, koja je najvažnija u fudbalu.

## Merdevine za koordinaciju

Merdevine za koordinaciju su rekvizit za trening, koji je namenjen poboljšanju osnovnih mogućnosti golmana. Treninzi na merdevinama za koordinaciju zahtevaju dobru koncentraciju izvođača kod motoričkih zadataka. Kod izvođenja vežbi moramo biti pažljivi pri samom načinu pokreta ( blaga nagnutost napred, kratki koraci...).

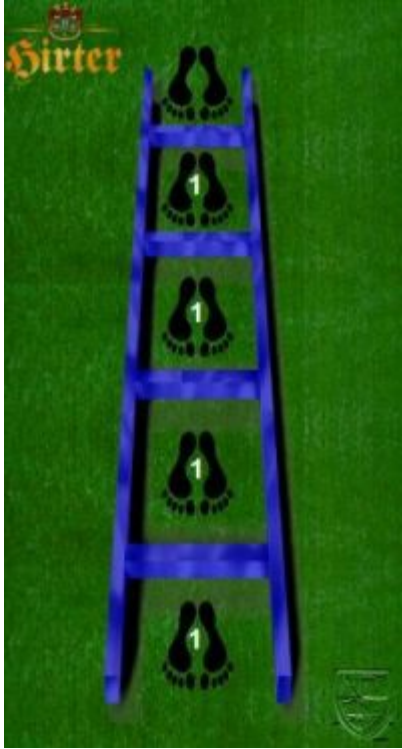
S pravim izborom vežbi, merdevine za koordinaciju omogućavaju:

- poboljšanje koordinacije nogu (preciznost, ritmičnost...)
- poboljšanje držanja tela,
- poboljšanje stabilnosti,
- poboljšanje stabilnosti u skočnom zglobu,
- brzinu nogu (frekvencija kretanja),
- pravilnu tehniku postavljanja stopala kod trčanja,
- brzinu promene smera.

Merdevine za koordinaciju omogućavaju treneru širok spektar različitih kretnji sa kojim može uvek nanovo da iznenadi svoje golmane. Trener mora kod izbora vežbi pokazati svoju kreativnost jer određene motoričke vežbe, koje golman sa brojnim ponavljanjima već usvoji nema smisla više ponavljati jer neće imati više željenog učinka na njegove sposobnosti. Golmanima je potrebno neprestano rušiti ravnotežu da se uspostave novi motorički uzorci, koji vode do napretka. Vežbe na merdevinama za koordinaciju treba izvoditi postepeno. Golman prvo ide preko merdevina hodajući ili polako trčeći, zatim postepeno povećavamo intezitet i brzinu izvođenja. Kad primetimo da je zadana vežba prelagana, dajemo novu vežbu, tj. promenimo neki od koraka u toku izvođenja. To je obično dovoljno, da golmana nekoliko zbunimo.

# VEŽBE ZA KOORDINACIJU I RAD NOGU

## 10.1 SUNOŽNI POSKOCI



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

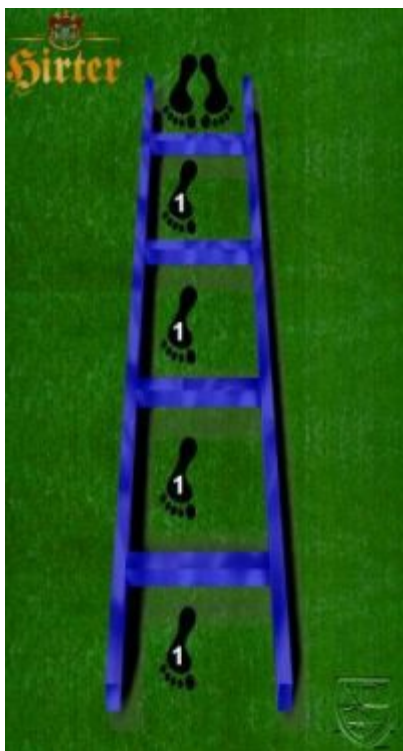
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman izvodi sunožne poskoke iz kvadrata u kvadrat (1).

## 10.2 POSKOJI NA JEDNOJ NOZI



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

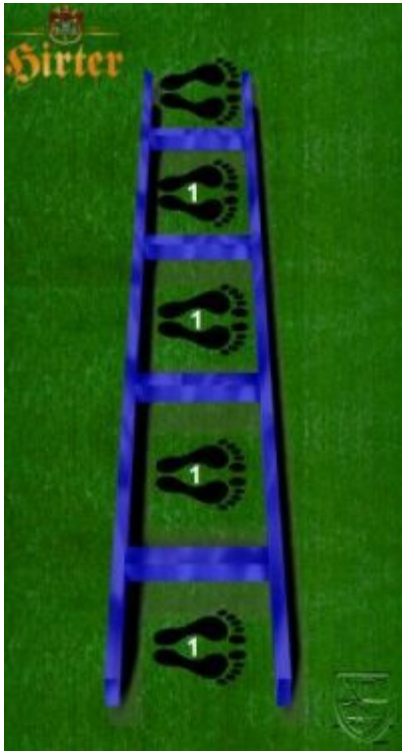
### Postupak:

- golman iz kvadrata u kvadrat izvodi poskoke na jednoj nozi (1).

### Opcija:

- golman izvodi vežbu i sa drugom nogom.

## 10.3 BOČNI SUNOŽNI POSKOCI



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno pred merdevinama.

### Postupak:

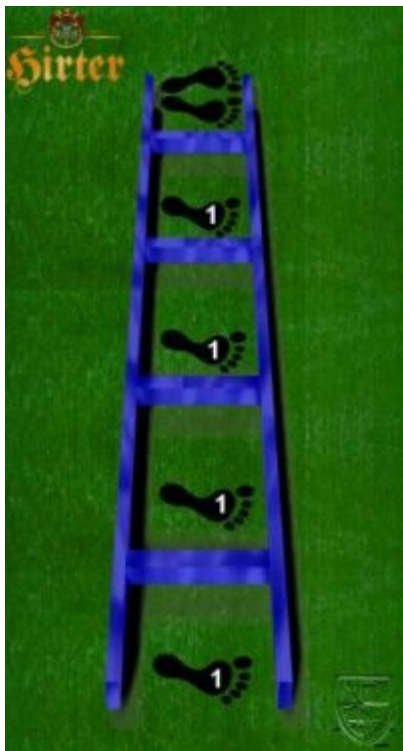
- golman iz kvadrata u kvadrat izvodi bočne sunožne poskoke (1).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu okrenut u suprotnu stranu.



## 10.4 BOČNI POSKOCI NA JEDNOJ NOZI



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno pred merdevinama.

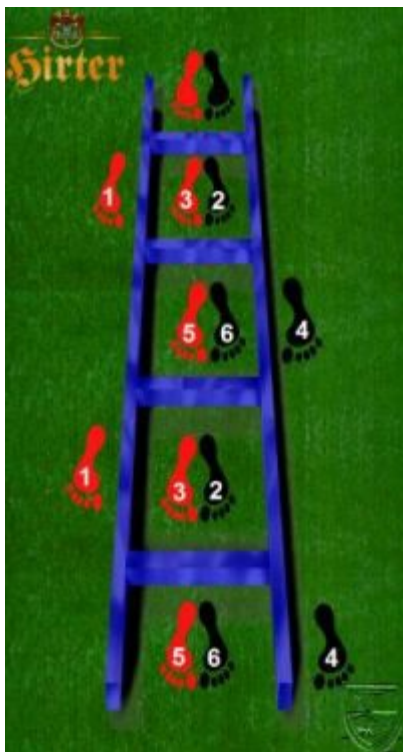
### Postupak:

- golman izvodi bočne poskoke na jednoj nozi iz kvadrata u kvadrat (1).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu okrenut u suprotnu stranu.

## 10.5 PRETRČAVANJE NA JEDNOJ NOZI IZVAN KVADRATA I OBE NOGE POJEDINAČNO U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

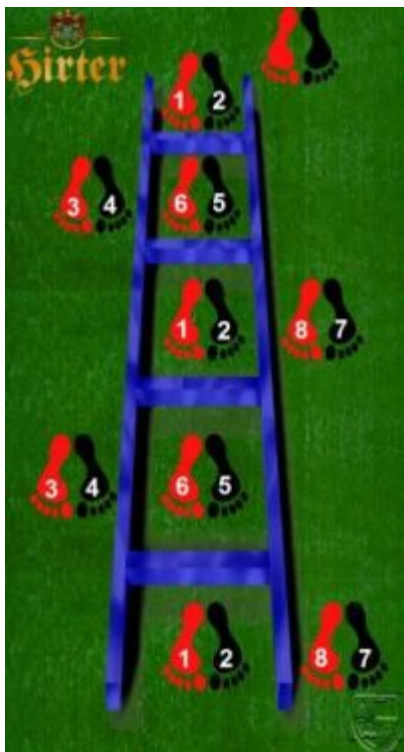
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman sa desnom nogom stane izvan kvadrata (1),
- sa levom nogom stane napred u kvadrat pred sobom (2),
- desnu nogu priključi levoj u kvadratu (3),
- vežbu nastavlja sa levom nogom izvan kvadrata (4),
- sa desnom nogom stane napred u kvadrat pred sobom (5),
- levu nogu priključi desnoj u kvadratu (6).

## 10.6 PRETRČAVANJE POJEDINAČNO SA OBE NOGE U KVADRAT I SA OBE NOGE POJEDINAČNO IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno sa strane pred merdevinama.

### Postupak:

- golman sa desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2),  
- zatim nastavlja sa desnom nogom napred, izvan kvadrata (3),  
- levu nogu priključi desnoj izvan kvadrata (4),  
- vežbu nastavlja sa levom nogom u kvadrat (5),  
- desnu nogu priključi levoj u kvadrat (6),  
- nastavlja sa levom nogom napred izvan kvadrata (7),  
- desnu nogu priključi levoj izvan kvadrata (8),  
- vežbu nastavlja u istom smeru do kraja.

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa druge strane.

## 10.7 PRETRČAVANJE SA ZASUKOM TELA, SA OBE NOGE U KVADRAT I OBE IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno sa strane pred merdevinama.

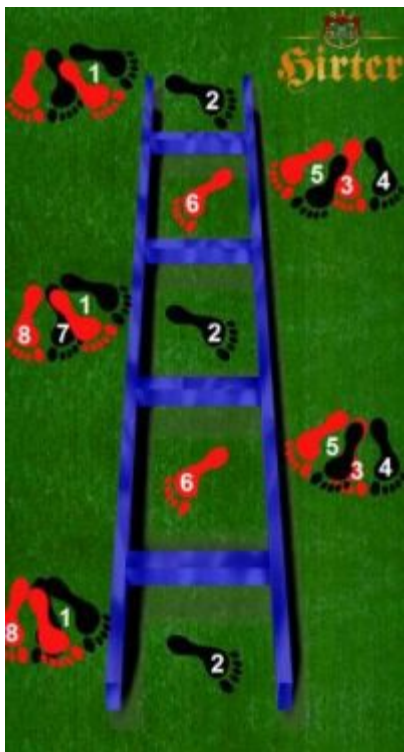
### Postupak:

- golman zasuče obe noge za 45° (1),
- sa vanjskom nogom (leva noga) stane u kvadrat (2),
- desnu nogu priključi levoj (3),
- sa levom nogom stane izvan kvadrata (4),
- desnu nogu priključi levoj (5),
- vežbu nastavlja u suprotnom smeru i ispočetka zasuče obe noge za 45° (6),
- sa vanjskom nogom (desna noga) stane u kvadrat (7),
- levu nogu priključi desnoj (8),
- sa desnom nogom stane izvan kvadrata (9),
- levu nogu priključi desnoj (10).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa druge strane merdevina i počne sa desnom nogom.

## 10.8 PRETRČAVANJE SA JEDNOM NOGOM IZVAN KVADRATA ILI SA OBE NOGE POJEDINAČNO U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno sa strane pred merdevinama.

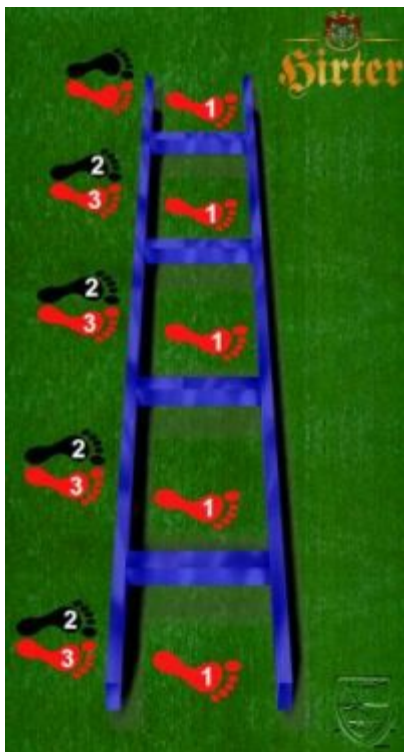
### Postupak:

- golman zasuče obe noge za 45° (1),  
- sa vanjskom nogom (leva) stane u kvadrat (2),  
- sa desnom nogom stane izvan kvadrata (3),  
- levu nogu priključi desnoj (4),  
- vežbu u nastavlja u suprotnu stranu i tako ponovno zasuče obe noge za 45° (5),  
- sa vanjskom nogom (desna) stane u kvadrat (6),  
- sa levom nogom stane izvan kvadrata (7),  
- desnu nogu priključi levoj (8).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa druge strane merdevina, samo da tada počinje sa desnom nogom.

## 10.9 BOČNO PRETRČAVANJE SA JEDNOM NOGOM U KVADRATU, OBE NOGE IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno sa strane pred merdevinama.

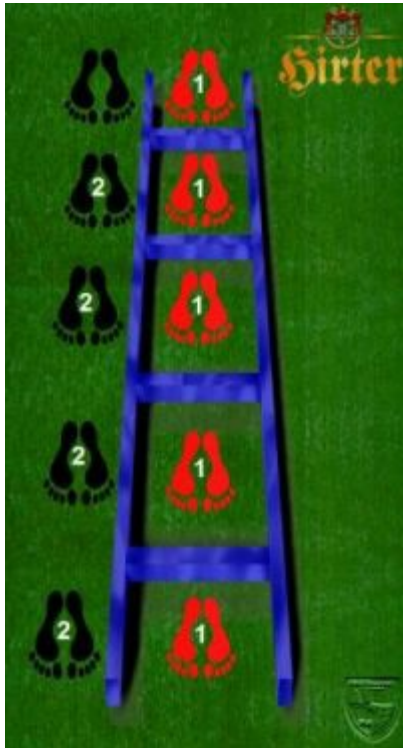
### Postupak:

- golman sa desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu bočno premakne ispred sledećeg kvadrata (2),  
- desnu nogu priključi unazad levoj izvan kvadrata (3).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa drugom nogom i okrenut u suprotnu stranu.

## 10.10 SUNOŽNI BOČNI POSKOCI U KVADRAT I IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno sa strane pred merdevinama.

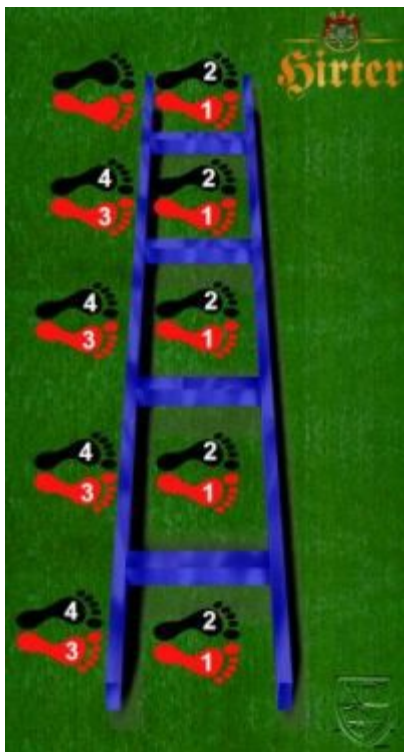
### Postupak:

- golman izvodi bočne sunožne poskoke (1) u i izvan kvadrata (2).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa druge strane sa poskocima unutra-vani.

## 10.11 BOČNO PRETRČAVANJE SA OBE NOGE POJEDINAČNO U KVADRAT, OBE NOGE IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za kordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno sa strane pred merdevinama.

### Postupak:

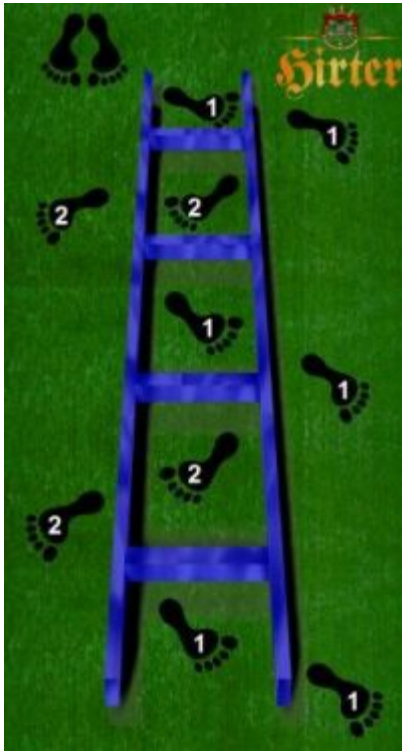
- golman sa desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2),  
- desnu nogu premakne unazad izvan kvadrata i postavi bočno ispred sledećeg (3),  
- levu nogu priključi desnoj (4).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu okrenut u suprotnu stranu



## 10.12 POSKOCI PREKO MERDEVINA, POD UGLOM, LEVO-DESNO



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno sa strane pred merdevinama.

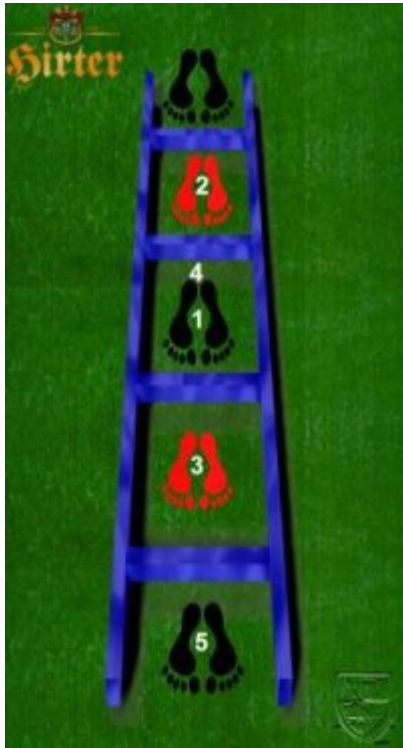
### Postupak:

- golman skoči i u vazduhu zasuče telo u levu stranu i pod uglom od  $45^\circ$  sa desnom nogom doskoči u kvadrat pored koga je počeo, a sa levom izvan merdevina (1),  
- golman zatim ponovo odrazi u vazduh i doskoči pod uglom  $45^\circ$  sa levom nogom u sledeći kvadrat, a sa desnom izvan merdevina (2).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu frontalno sa suprotne strane merdevina.

## 10.13 SUNOŽNI POSKOCI U KVADRAT, DVA NAPRED, JEDAN NAZAD



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

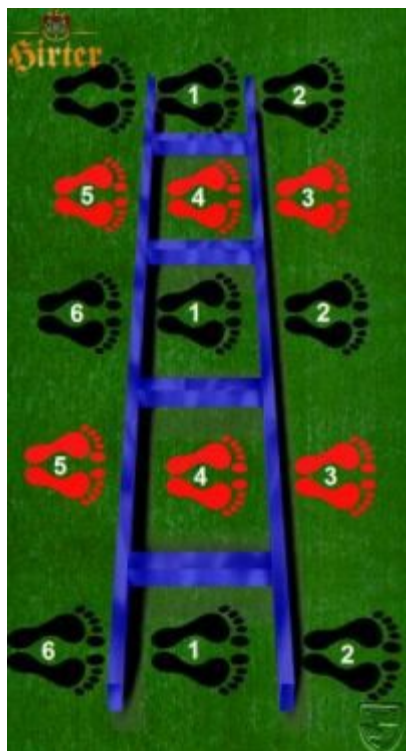
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman izvodi sunožne poskoke dva napred (1, 3, 5), jedan nazad (2, 4).

## 10.14 SUNOŽNI POSKOCI NAPRED, BOČNO I OBRNUTO



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno sa strane pred merdevinama.

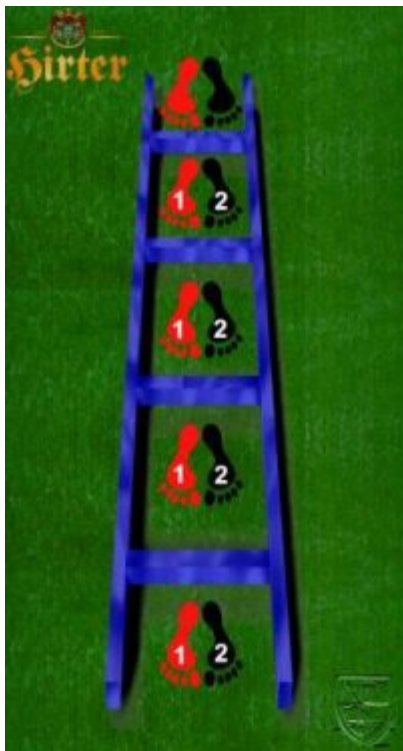
### Postupak:

- golman izvodi sunožne poskoke u kvadrat pred sobom (1) i izvan kvadrata na drugu stranu merdevina (2),  
- nastavi bočno napred do sledećeg kvadrata (3), unazad skoči u kvadrat (4) i izvan kvadrata (5), nastavi bočno napred (6).

### Opcija:

- golman ponovi vežbu sa suprotne strane merdevina.

## 10.15 PRETRČAVANJE SA DUPLIM DODIRIVANJEM



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

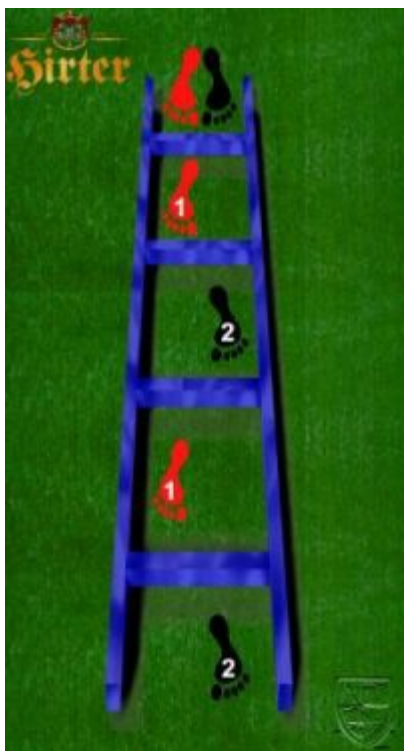
### Postupak:

- golman s desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2).

### Opcija:

- golman počne vežbu s levom nogom.

## 10.16 PRETČAVANJE SA JEDNIM DODIROM U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

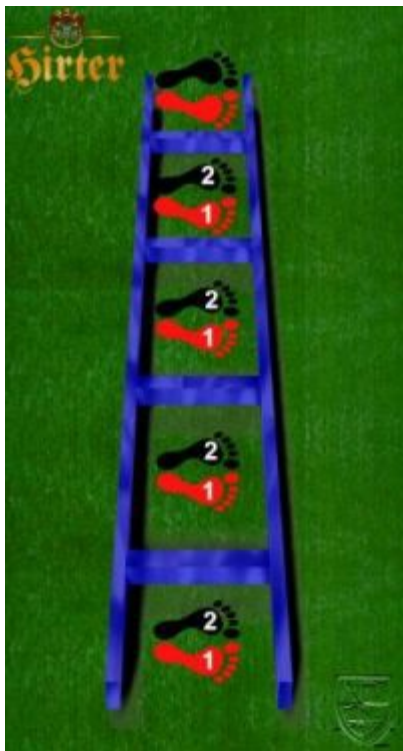
### Postupak:

- golman s desnom nogom stane u prvi kvadrat (1),  
- s levom nogom stane u sledeći kvadrat (2).

### Opcija:

- golman počne vežbu sa levom nogom.

## 10.17 BOČNO PRETRČAVANJE SA DUPLIM DODIROM U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno pred merdevinama.

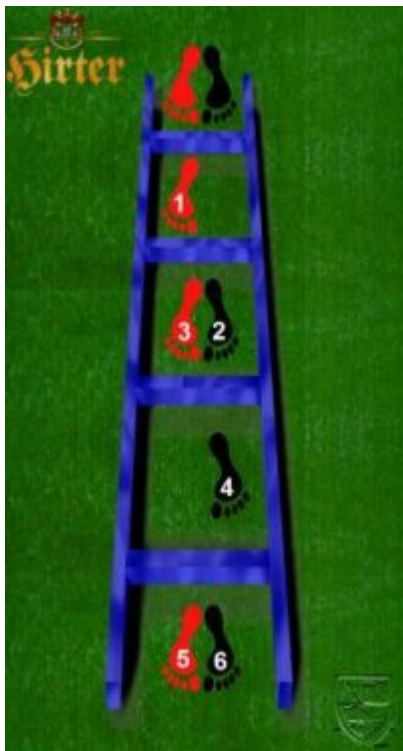
### Postupak:

- golman sa desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2).

### Opcija:

- golman počne vežbu okrenut u suprotnu stranu i s levom nogom.

## 10.18 PRETRČAVANJE SA JEDNIM I SA DUPLIM DODIRIVANJEM U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija i rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

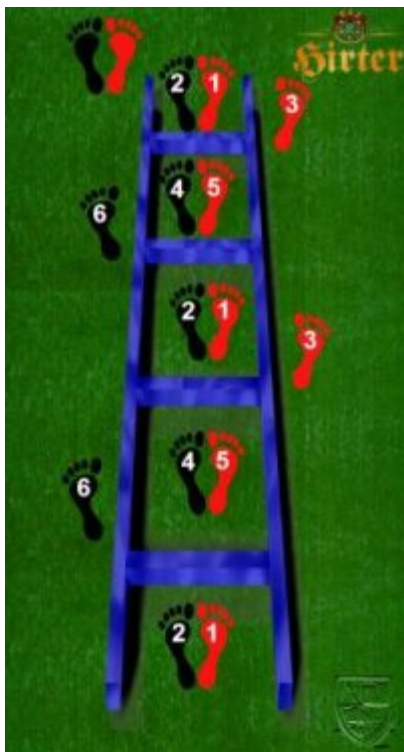
### Postupak:

- golman s desnom nogom stane u prvi kvadrat (1),
- s levom nogom stane u sledeći kvadrat (2) i zatim joj priključi desnu(3).

### Opcija:

- golman počne vežbu sa levom nogom.

## 10.19 PRETČAVANJE UNAZAD SA OBE NOGE POJEDINAČNO U KVADRAT, JEDNA IZ KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji okrenjen leđima, bočno pred merdevinama.

### Postupak:

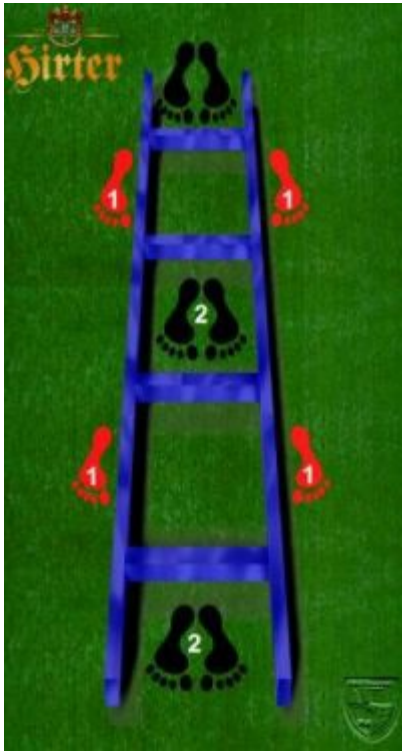
- golman unazad s desnom nogom stane u prvi kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2),  
- s desnom nogom stane izvan kvadrata na drugu stranu merdevina (3),  
- levu nogu pomakne unazad u sledeći kvadrat (4),  
- desnu nogu priključi levoj (5),  
- sa levom nogom stane izvan kvadrata (6).

### Opcija:

- golman počne vežbu s levom nogom, s desne strane merdevina.



## 10.20 POSKOCI NA OBE NOGE IZVAN KVADRATA, OBE NOGE U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

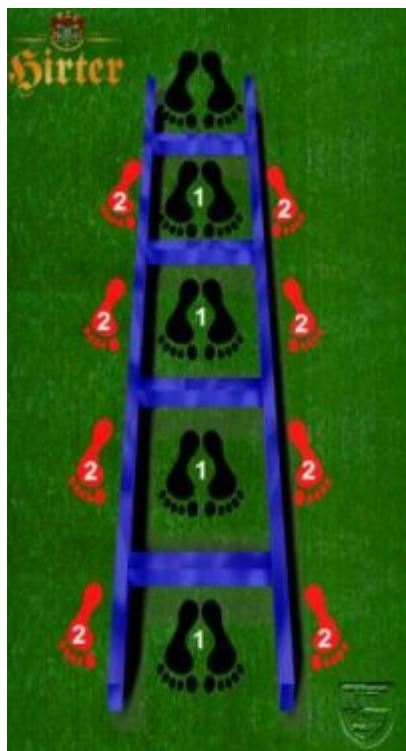
### Postupak:

- golman sunožno skoči prema kvadratu i doskoči u raskoraku (1),  
- razmak između nogu ne sme biti prevelik, samo toliko da sa stopalima stane izvan kvadrata,  
- golman se odmah odrazi napred i sunožno doskoči u sledeći kvadrat (2).

### Opcija:

- sunožno unutra, raskorak sa stopalima izvan kvadrata.

## 10.21 POSKOCI NA OBE NOGE U KVADRAT, OBE NOGE IZVAN KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

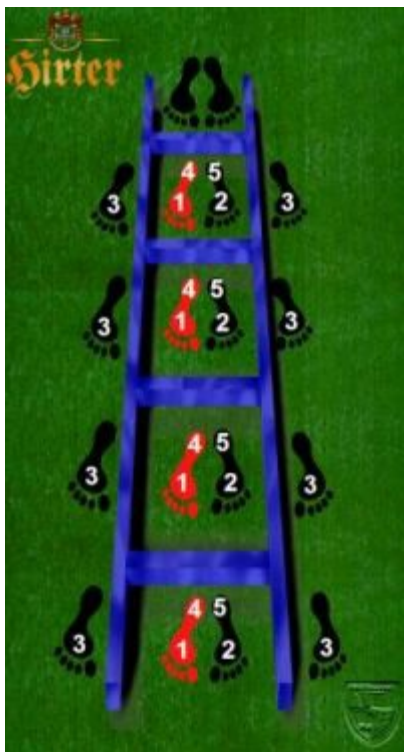
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman sunožno skoči u kvadrat(1), nakon doskoka se odmah odrazi u vazduh i doskoči u raskoraku (2),  
- razmak između nogu ne sme biti prevelik, samo toliko da sa stopalima stoji izvan kvadrata.

## 10.22 PRETRČAVANJE SA OBE NOGE U KVADRAT, OBE NOGE IZVAN KVADRATA I ISPOČETKA U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

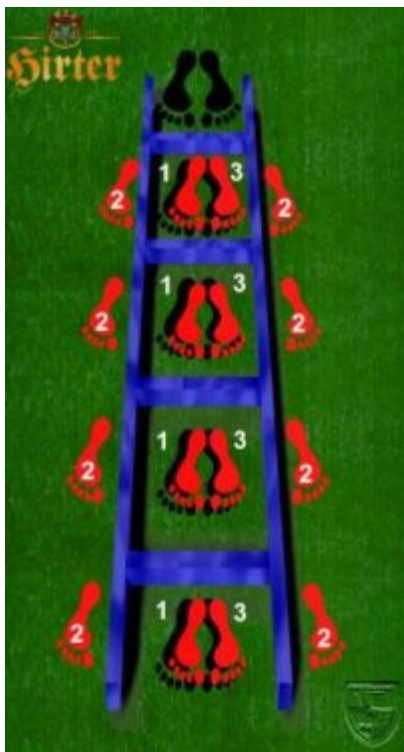
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman sa desnom nogom stane u kvadrat (1),  
- levu nogu priključi desnoj (2),  
- po sunožnom skoku, doskoči u raskorak sa stopalima izvan kvadrata (3),  
- golman ponovo sa desnom nogom stane u isti kvadrat (4),  
- levu nogu priključi desnoj (5).

## 10.23 POSKOCI NA OBE NOGE U KVADRAT, OBE NOGE IZVAN KVADRATA I PONOVO U KVADRAT



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

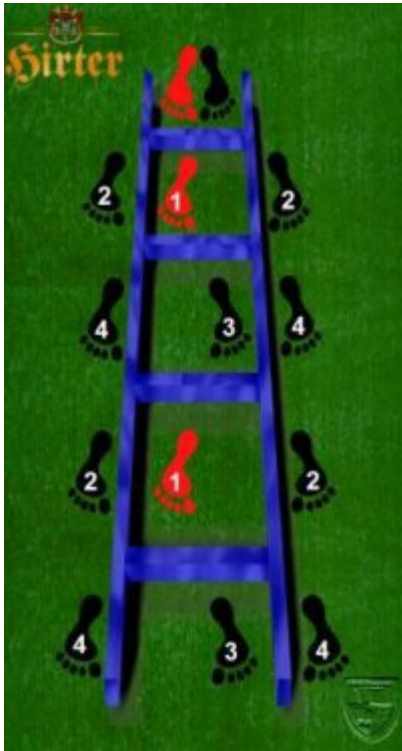
### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman sunožno skoči u kvadrat pred sobom (1),  
- nakon doskoka odmah odrazi u vazduh, doskoči u raskorak sa stoplima izvan kvadrata (2),  
- razmak između nogu ne sme biti prevelik, samo toliko da sa stopalima stoji izvan kvadrata.  
- golman ponovo odrazi u vazduh i sunožno doskoči u isti kvadrat (3).

## 10.24 PRETRČAVANJE SA JEDNIM IZMENIČNIM DODIROM I RASKORAKOM



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

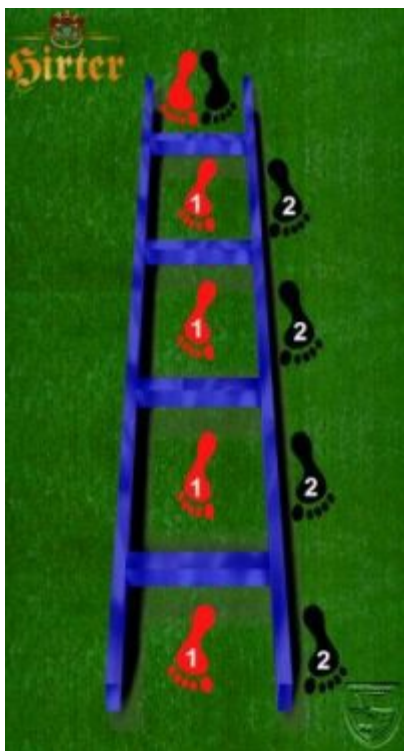
### Postupak:

- golman sa desnom nogom stupa u kvadrat pred sobom (1),
- odmah se odrazi u vazduh i doskoči u raskorak sa stopalima izvan kvadrata (2),
- razmak između nogu ne sme biti prevelik, samo toliko da sa stopalima stoji izvan kvadrata.
- golman sunožno skoči prema sledećem kvadratu u koga doskoči na levu nogu (3),
- ponovo se odrazi u vazduh i doskoči u raskorak sa stopalima izvan kvadrata (4).

### Opcija:

- golman počne vežbu sa levom nogom

## 10.25 PRETRČAVANJE SA JEDNOM NOGOM U KVADRAT I SA DRUGOM IZVAN KVADRATA



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,  
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji frontalno pred merdevinama.

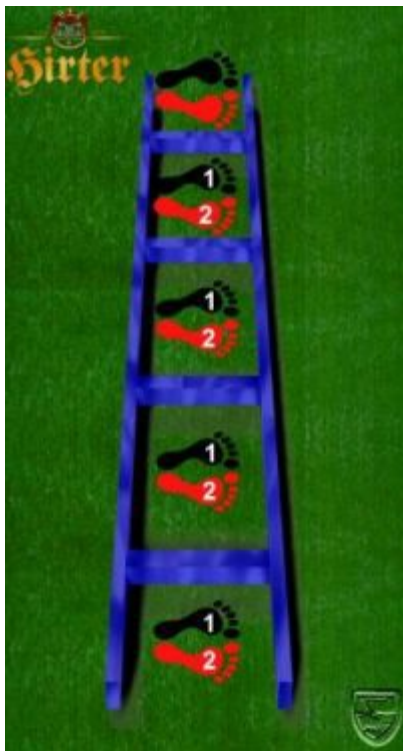
### Postupak:

- golman stane sa desnom nogom u kvadrat (1) i sa levom nogom izvan kvadrata (2).

### Opcija:

- golman sa levom nogom stane u kvadrat, a sa desnom izvan kvadrata.

## 10.26 PRETČAVANJE SA UKRŠTENIM KORAKOM



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu.

### Raspored:

- golman stoji bočno pred merdevinama.

### Postupak:

- golman s ukrštenim korakom pretrči preko merdevina,
- golman s levom nogom, preko desne, stane u sledeći kvadrat (1),
- desnu nogu priključi levoj (2).

## ***11.1 TEHNIKA BRANJENJA BEZ LOPTE***

U tehniku branjenja bez lopte se ubrajaju sledeći elementi:

- osnovni golmanov stav,
- pripremna kretnja za postavljanje,
- postavljanje,
- istrčavanje i smanjivanje ugla,
- odrazi let prema lopti.



*Vladimir Stojković*

### **Osnovni stav**

U osnovnom stavu golman stoji na stopalima, koja su uporedno postavljena u širini kukova. Telesna težina je ravnomerno razdeljena na oba stopala, s tim da je većina telesne težine raspoređena na prednji deo stopala. Svi zglobovi nogu su savijeni, skočni zglob, kolenski kao i zglobovi kukova. Gornji dio trupa je nagnut napred, ruke su blago savijene u laktovima i ručnim zglobovima. Dlanovi su sa prstima okrenuti prema dole i napred. Pogled je usmeren u pravcu kretanja lopte, tj. u pravcu akcije, takođe golman mora biti sposoban da prepozna i druge aktivnosti, koje se dešavaju unutar njegovog vidnog polja. Takav ravnotežni položaj omogućava golmanu maksimalno brzu reakciju.



## Pripremna kretnja za postavljanje

Pripremne kretnje za postavljanje golman može izvoditi unutar ili izvan golmanskog prostora. Tada može da upotrebljava sunožnu ili ukrštenu tehniku kretanja. Važno je da se golman pravilno kreće u голу, tako da uvek zadrži osnovni položaj. Pri kretanju unutar golmanovog prostora, golman obično izvodi bočnu kretanju u levu ili desnu stranu. Koraci su kratki, brzi, niski i energični. Kretanje se odvija što bliže zemlji s namerom da se zadrži osnovni golmanov stav, tj. da bi se što manje menjao.

*Ukrštena tehnika kretanja izvan gola*



Ukrštena tehnika kretanja je brži način kretanja od sunožne tehnike kretanja. Udaljenija noga kod ukrštene tehnike kretanja, prekrsti stojeću nogu sprede, telesna težina se na brzinu prenese na stojeću nogu, sa pokretom druge noge golman ponovo pređe u osnovni stav.

*Sunožna tehnika kretanja u голу*



Golman izvodi sunožnu i ukrštenu tehniku kretanja. Tehnika sunožnog kretanja se izvodi tako da se prvo odmakne bliža noga u željeni smer kretanja, a zatim se druga noga brzo i energično primakne.

## Odraz i let prema lopti

Odraz može biti jednonožan ili sunožan. Izvođenje, vreme i smer zavise od pravca i brzine kratanja lopte, od vlastitih i protivničkih igrača i naravno, od načina odbrane, koju golman izabere i za koju misli da će biti uspešna. Sunožni odraz golman upotrebljava kada je na mestu ili ima samo korak ili dva za zalet. Jednonožni odraz upotrebljava kada je veći zalet. Na veličinu odraza utiču brzina zaleta, pravac i brzina odraza. Način odraza golmana je specifičan i razlikuje se od načina odraza drugih igrača, pre svega kod leta prema lopti. Tada se golman pre svega odrazi u stranu i napred. Pravac odraza zavisi od udaljenosti lopte od zemlje i udaljenosti od golmana, zato je odrazni ugao različit. Kod niskih lopti je ugao odraza približno  $20^\circ$ . Kod poluisokih i visokih lopti je ugao odraza od 20 do 60 stepeni. Važno je da je stopalo odrazne noge postavljeno uvek vodoravno u pravcu odraza. Golman se odrazi napred i u stranu, uvek prema lopti.



## 11.2 TAKTIKA BRANJENJA BEZ LOPTE

Taktika golman je u tom trenutku organizator odbrambenih akcija i prvi u svojoj ekipi, koji ispunjava taktičke zamisli svog trenera neposredno na igralištu. Golman ima najbolji nadzor nad igrom. Svojim autoritetom, mirnoćom i pouzdanošću zajedno sa svojim saigračima onemogućava akcije protivnika i pokušava predviđanjem razvoja igre, što je moguće brže, dobiti loptu.

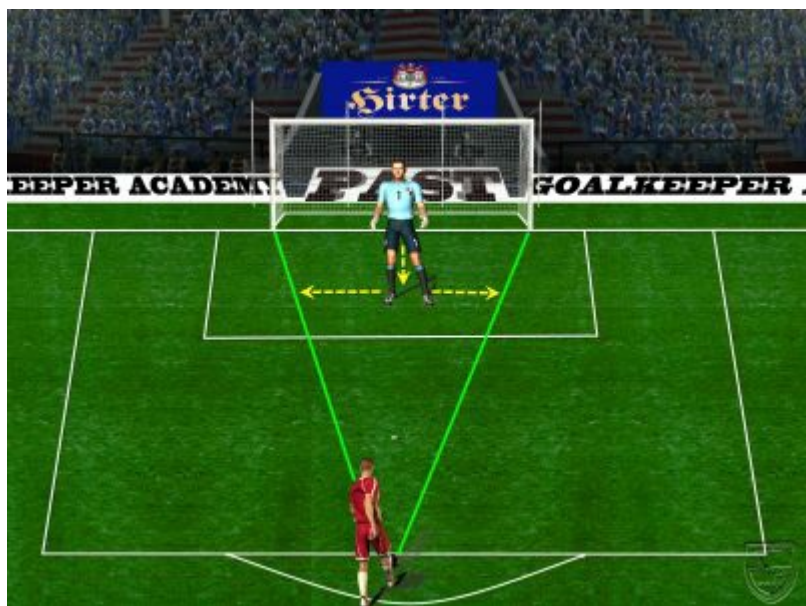
Taktika golmana u odbrani se deli na tri osnovne grupe:

- postavljanje u голу i sudelovanje u celom kaznenom prostoru i izvan njega (komunikacija),
- smanjivanje ugla kod udarca prema голу,
- postavljanje i sudelovanje sa saigračima kod čuvanja svog gola.

### Postavljanje u голу i sudelovanje u kaznenom prostoru i izvan njega

Postavljanje u голу je jedan od najvažnijih elemenata za dobru odbranu svog gola. Golman se u голу postavlja različito, zavisno od položaja napadača sa loptom, drugih napadača, a takođe i od rasporeda saigrača. Golman se različito postavlja u odnosu na to, da li su u lopte usmerene direkto prema голу ili su usmerene prema голу sa strane (centri), da li su usmerene prema голу iz slobodnog udarca ili iz kornera. Golman prati igru i tako se različito postavlja i u situacijama kada njegovi saigrači oduznu loptu, tako da predviđa grešku saigrača, ili da se možda i sam aktivno uključi u igru, sa ciljem najbržeg organizovanja kontranapada. I najmlađi golmani su upoznati sa pravilima koja se često pojavljuju na utakmicama. To su udarci lopte na gol sa strane kod čega se golman postavlja bliže stativi i obično, posebno kod šuteva iz bliza odreaguje prema bližoj stitivi. Golmane treba upozoriti da je nevidljiva linija po kojoj putuje lopta sa obe strane jednaka. Kod lopti koje su usmerene prema kaznenom prostoru sa strane golman se uvek postavi bočno, tako da može da prati celu situaciju ispred svog gola, od kretanja protivnika do kretanja svojih saigrača i kretanja lopte. Golman se obično postavlja u drugu polovinu gola sa namerom da ga lopta ne može preleteti i naravno sa saznanjem da mu je lakše potrcati ili skočiti prema lopti koja ide prema njemu, nego prema lopti koja se udaljuje od njega. Treba upozoriti da većina ekipa u modernom fudbalu igra sa kratkim dodavanjima na prvu stativu, sa povratnim dodavanjem, poluisokim loptama usmerenim direktno prema голу ili u gužvu koja je pred golom. Tu se tipične situacije promene u netipične, golman mora brzo da odreaguje i često se odlučuje za pogrešan potez. Baš zbog takvih ili sličnih situacija potrebno je golmana za vreme trenažnog procesa upoznati sa što većim brojem pogrešnih reakcija i odigravanja, jer će samo na osnovu velikog broja motoričkih informacija, njihovog povezivanja i rasčlanjivanja, biti sposoban naći odgovarajuće rešenje za problem, koji će se pojaviti u igri. Golmanova sposobnost, da prati protivnika u igri i analizira akcije pojedinih igrača, je u sličnim situacijama obavezna i od odlučujućeg značaja za uspešnu igru. Postavljanje je od odlučujućeg značaja kod tehnike odbrane bez lopte. Dobro postavljanje golmana omogućava i najuspešnije rešavanje situacija sa relativno jednostavnim reakcijama. Razlikujemo postavljanje na lopte koje su u igri, kada je golman primoran da prati situaciju na igralištu i postavljanje kod prekida (slobodni udarci, korneri i direktni udarci), kada golman u odbrani svog gola sudeluje sa svojim saigračima, postavlja ih na određeno mesto da zaštite deo gola, a sam pokriva, tj. sam brani preostali deo gola.

## Smanjivanje ugla kod udarca na gol



Pravovremenim istrčavanjem iz gola, golman smanjuje ugao protivniku pod kojim može da pogodi gol, po širini i visini. Pre svega, mnogo mladih golmana, posle smanjivanja ugla se ne zaustavi i ne postavi u golmanov stav, maksimalno spremni na reakciju, već nastavljaju sa kretanjem, sa kratkim poskoci ma ili sa istrčavanjem i zato u trenutku udarca nisu spremni i obično odreaguju neuspešno

## Istrčavanje i smanjivanje ugla



Golman mora da ima izuzetno razvijene motoričke sposobnosti, ako želi pravovremeno da istrči i smanji ugao svog gola i u skladu sa pravilnim postavljanjem onemogući protivnika da da gol. Obično tu kretnju golman izvede u otežanim uslovima sa rukama blizu zemlje, skoro u klečećem položaju, spreman da u svakom trenutku odlučno i uspešno odreaguje.

Osnovni golmanov stav, istrčavanje, postavljanje i smanjivanje ugla su tehnički elementi, koje trener i golman ne smeju nikad zaboraviti. Kod svake vežbe, u običnoj ili neobičnoj situaciji, trener mora da zahteva osnovni golmanov stav, pravilno postavljanje i smanjivanje ugla, pravilan odraz i let prema lopti.

## Postavljanje golmana kod slobodnog udarca



Golman se kod direktnih i indirektnih slobodnih udaraca postavlja tako da je u osnovnom golmanovom stavu ispred gol linije, udaljenijeg ugla njegovog gola. Idealno postavljanje igrača kod slobodnog udarca, koje usmerava golman, je postavljanje drugog igrača u živom zidu na zamišljenu liniju od lopte do bliže stative.

## Postavljanje i sudelovanje sa saigračima kod čuvanja gola

Između golmana i saigrača mora se uspostaviti pravi, autoritativan odnos, gde se tačno zna ko je odgovoran za izvođenje pojedinačnih zadataka i na kakav način će ih izvesti. Golman je onaj koji mora budno da prati igru i kretanje igrača sa loptom ili bez nje, koji mora u pravo vreme da upozori svoje saigrače i sa tim onemogući protivnika da dođe u položaj za izvođenje povoljne pozicije za protivnapad. Pravilno postavljanje i sudelovanje sa saigračima omogućava golmanu da je u igri izuzetno uspešan, iako možda nije atraktivan.



*Samir Handanović*

## 12. TEHNIKA BRANJENJA SA LOPTOM

Kod tehnike branjenja golmana sa loptom su poznata dva načina:

- tehnika u fazi odbrane,
- tehnika u fazi napada.

Tehniku u fazi odbrane predstavljaju sledeći elementi:

- hvatanje lopte,
- bacanje na i prema lopti,
- ustajanje sa loptom ili bez nje,
- izbijanje lopti,
- boksanje lopte.

*Izbijanje lopte*





## 13. HVATANJE LOPTE

Hvatanje lopte se deli na fazu amortizacije i na fazu pritiskanja lopte na prsa. Osnovni zahtev kod prve faze je da golman postavi dlanove sa raširenim prstima koji predstavljaju prepreku. Palci se međusobno skoro dodiruju i čine ugao od  $45^\circ$ , dok su drugi prsti rašireni i mekani. Uz pomoć zgloba šake, zgloba lakta i ramenskog zgloba golman izvodi amortizaciju lopte, koju zatim u drugoj fazi uz pomoć još drugih prstiju i dlanova sigurno sačuva u visini prsa. Način lovljenja lopte je u velikoj meri zavisna od ugla pod kojim golman hvata loptu, a i od njene brzine. Kod hvatanja je važna i jačina ruku i prstiju, pre svega kod hvatanja jačih i bržih lopti. Veoma važno je da zbog sigurnosti kod hvatanja lopti postavi još i dodatnu prepreku s tim da hvata loptu ispred glave, prsiju, stomaka ili nogu.

Visina leta lopte određuje takođe i tehniku hvatanja lopte, koja se deli na:

- hvatanje niskih lopti,
- hvatanje poluvisokih lopti,
- hvatanje visokih lopti.

Zavisno od toga da li su lopte usmerene direktno u golmana ili pored golmana, razlikuje se takođe i hvatanje lopti na mestu ili u kretanju, ili hvatanje lopti kod bacanja na nju.



*Iker Kasiljas*



## 13.1 HVATANJE NISKIH LOPTI

Kod hvatanja niskih lopti golman stoji u osnovnom položaju. Golman prvo primakne jednu nogu ka drugoj, a zatim dlanove okrene prema vani. Mali prsti se dodiruju i u tom položaju dočekuju loptu. Golman amortizuje loptu sa dlanovima do nogu, zatim blago raširenim prstima i dlanovima sačuva loptu u visini prsiju. Nakon primanja lopte je povuče ka prsima, sa ramenom kojim je okrenut prema igralištu, zaštiti loptu od protivnika. Na takav način bi trebalo braniti udarce niskih lopti tj. udarce ispod pojasa golmana.

Kod hvatanja niskih lopti koje su usmerene pored golmana su poznata dva načina:

- hvatanje niskih lopti sa iskorakom napred i u stranu,
- hvatanje niskih lopti sa ukrštenim korakom i sa iskorakom napred i u stranu.



*Hvatanje niskih lopti*

### Hvatanje niskih lopti sa iskorakom napred i u stranu

Golman iz osnovnog položaja napravi iskorak napred i u stranu i uhvati loptu. Stopalo je okrenuto napred, približno pod uglom  $45^\circ$ . Zatim okrene dlanove i pripremi ih za hvatanje lopte. Telesna težina je na nozi, sa kojom je napravio iskorak. Kada golman uhvati loptu zaštiti je u visini prsiju, a istovremeno odmaknutu nogu primakne ka stojećoj nozi. Golman hvata loptu ispred noge sa kojom je napravio iskorak.



*Hvatanje niskih lopti sa iskorakom u stranu*

## **Hvatanje niskih lopti sa ukrštenim korakom i iskorakom napred i u stranu**

U primerima, kada je lopta usmerena još dalje od golmana, golman iz osnovnog položaja napravi prvo ukršteni korak u stranu. S tim da se telesna težina prenese sa jedne noge na drugu. Golman posle toga napravi iskorak napred i u stranu i pripremi dlanove za hvatanje lopte. Važno je, da su ukršteni korak i iskorak usmereni napred i u stranu. Loptu hvata ispred noge. Posle hvatanja golman odmaknutu nogu primakne ka stojećoj nozi i istovremeno izravna trup sa loptom koju je potegnuo na prsa i zaštitio sa dlanovima.

## 13.1.1



### Rekvizit za trening:

- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje niskih lopti usmerenih ka golmanu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- razmak između golmana i trenera je 11m,
- 3 m ispred golmana su postavljena 2 slalom štapa,
- slalom štapovi su udaljeni 1,5m jedan od drugog.

### Postupak:

- na trenerov znak golman istrči frontalno među slalom štapove, sagne se i hvata (1) udarenu loptu (2),
- amortizuje kretanje lopte sa dlanovima do nogu, zatim sa blago raširenim prstima i dlanovima loptu hvata i potegne na prsa.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+

## 13.1.2



### Rekvizit za trening:

- visoka prepreka,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje niskih lopti sa iskorakom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m,
- golman stoji bočno pored visoke prepreke, licem okrenut prema treneru i lopti.

### Postupak:

- golman se sagne i napravi iskorak (1),
- na drugoj strani prepreke hvata (2) nisko udarenu loptu (3),
- golman okrene stopalo napred, približno pod uglom  $45^\circ$ . Zatim okrene dlanove i pripremi ih za hvatanje lopte.
- amortizuje loptu sa dlanovima do nogu, blago raširenim prstima i dlanovima loptu hvata i potegne na prsa. Telesna težina je na nozi sa kojom je napravio iskorak, istovremeno odmaknutu nogu primakne ka stojećoj nozi.
- važno je da golman zbog sigurnosti hvata loptu ispred noge sa kojom je napravio iskorak.
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### 13.1.3



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- hvatanje niskih lopti usmerenih ka golmanu.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

#### Postupak:

- trener udari nisku loptu po tlu, ravno u golmana (1),
- golman se sagne, amortizuje loptu sa dlanovima do nogu, sa blago raširenim prstima i dlanovima hvata loptu i potegne na prsa (2),
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

## 13.1.4



### Rekvizit za trening:

- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje lopte sa iskorakom napred i u stranu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana su postavljena 2 slalom štapa,
- slalom štapovi su udaljeni 1,5m jedan od drugog.

### Postupak:

- na trenerov znak golman istrči frontalno između oba slalom štapa (1), a zatim napravi iskorak, sagne se i hvata loptu (2), udarenu nisko po zemlji (3),
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

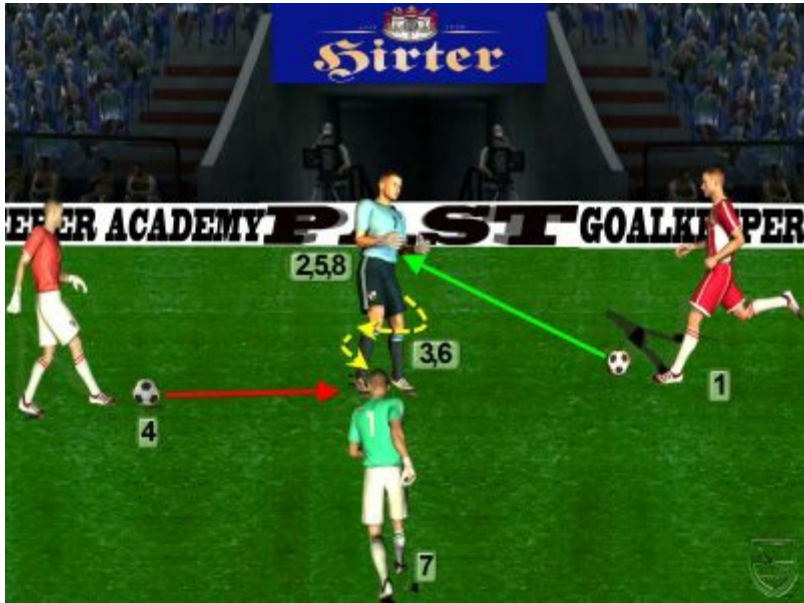
- U8+.

### Opcija:

- golman hvata loptu ispred noge sa kojom je napravio iskorak, potegne je ka prsima i baca se napred na podlakticu,
- noga, ispred koje je uhvatio loptu, je u kolenu savijena, a druga ispružena



## 13.1.5



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu, brzina reakcije,
- hvatanje lopte usmerene ka golmanu.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- dva golmana i trener su na udaljenosti 7m od golmana br. 1.

### Postupak:

- golman br. 1 je okrenut prema treneru i hvata (2) poluisoko udarenu loptu (1),
- na znak se okrene prema golmanu br. 3 (3), sagne se i hvata (5) nisko udarenu loptu (4),
- zatim se okrene prema golmanu br. 2 (6) i ponovo hvata (8) poluisoko udarenu loptu (7).

### Opcije:

- sa smanjivanjem udaljenosti se smanjuje i vreme reakcije,
- lopte mogu biti udarene nisko po zemlji ili poluisoko.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 13.1.6



### Rekvizit za trening:

- koordinacijske merdevine,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu i hvatanje lopte usmerene ka golmanu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 2 m ispred golmana su postavljene koordinacijske merdevine.

### Postupak:

- golman istrči preko koordinacijskih merdevina (1) i hvata (3) udarenu nisku loptu (2),
- golman se sagne, amortizuje loptu sa dlanovima do nogu, sa blago raširenim prstima i dlanovim hvata loptu i potegne na prsa (2),
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru.

### Opcije:

- golman prilikom pretrčavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.



## 13.1.7



### Rekvizit za trening:

- 5 čunjeva, 5 slalom štapova i lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje niskih lopti usmerenih ka golmanu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana je postavljeno 5 slalom štapova i 5 čunjeva u dve usporedne, a zamaknute vrste.

### Postupak:

- golman, na trenerov znak istrči između slalom štapova, sagne se i hvata(1) udarenu loptu (2),
- amortizuje loptu sa dlanovima do nogu, sa blago rašire nim prstima i dlanovima hvata loptu i potegne na prsa,
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru i leđno sa dokorakom istrči do sledećeg čunja,
- golman sa rukom dotakne čunj i istrči među sledeća dva slalom štapa.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 13.1.8



### Rekvizit za trening:

- 3 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- dodavanje i hvatanje lopte sa iskorakom u stranu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3 m ispred golmana su postavljena 3 slalom štapa,
- slalom štapovi su udaljeni 4m jedan od drugog.

### Postupak:

- na trenerov znak golman istrči do srednjeg slalom štapa (1) i sa nogom vrati dodanu loptu (2) prema treneru (3),
- leđno otrči oko slalom štapa, a zatim nastavlja prema drugom slalom štapu i napravi iskorak napred i u stranu, sagne se i hvata loptu (5), udarenu nisko po zemlji (4),
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

### Opcija:

- golman hvata loptu ispred noge sa kojom je napravio iskorak, potegne je ka prsima i baca se napred na podlakticu,
- noga, ispred koje je uhvatio loptu, je u kolenu savijena, a druga ispružena

## 13.1.9



### Rekvizit za trening:

- 4 čunja,
- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje lopte sa iskorakomi bacanjem napred prema lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 2 m ispred golmana su postavljena 4 slalom štapa,
- slalom štapovi su udaljeni 1,5m jedan od drugog.

### Postupak:

- golman, na trenerov znak istrči od markirne kapice dijagonalno prema čunju (1), zatim leđno dijagonalno do drugog čunja (2), nastavlja pod pravim uglom sa sunožnim korakom do trećeg čunja (3) i zatim dijagonalno do četvrtog čunja (4),
- golman napravi iskorak napred i baci se prema lopti (6), nisko udarenoj po zemlji (5),
- uhvaćenu loptu, sa rukom, po zemlji vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.2 HVATANJE POLUVISOKIH LOPTI

Takođe i kod poluisokih lopti je moguće razlikovati hvatanje lopte, koje su usmerene direktno u golmana i hvatanje lopti, koje su usmerene pored golmana. Kod hvatanja lopti, koje su usmerene direktno u golmana su poznata tri načina:

- hvatanje poluisokih lopti na prsa,
- hvatanje poluisokih lopti u visini prsa,
- hvatanje poluisokih lopti u naručje.

### Hvatanje polvisokih lopti na prsa

Golman, koji je u osnovnom položaju, hvata loptu tako da okrene savijene ruke u laktovima prema lopti. Dlanovi su okrenuti na gore. Ugao između podlaktica i nadlaktica je približno  $90^\circ$ . Golman prvo amortizuje loptu sa nadlakticama, a zatim još i sa velikim prsnim mišićima. Važno je da golman u drugoj fazi hvatanja pravovremeno zatvori put lopti sa stisnutim dlanovima i savijenim rukama, da se lopta nekontrolisano ne odbije nazad u polje protivniku.

*Hvatanje poluisokih lopti na prsa*



## Hvatanje poluvisokih lopti u naručje

Golman loptu, koja je usmerena poluvisoko, hvata tako, da se snažno odrazi sa jednom ili obe noge na loptu, koja leti u visini njegovog stomaka. Golman amortizuje loptu sa kretanjem celoga tela nazad, sa savijenim rukama u laktovima i stisnutim dlanovima čime zatvori put lopti, da ne ispadne iz ruku. Daskok je obično na jednoj nozi, a telo je jako nagnuto napred.

## Hvatanje poluvisokih lopti u visini prsa

Kod tehnike hvatanja poluvisokih lopti je od odlučujućeg značaja snaga ruku i ramenog obruča, pre svega kod jače udarenih lopti, a zatim i pravovremenog okretanje dlanova i stiskanje lopte na prsa. Golman ne menja značajno osnovni stav, takođe i telesna težina je jednakomerno raspoređena na obe noge, na prednjem dijelu stopala, što je veoma važno za reakciju koja može da se desi kasnije.

Kod hvatanja poluvisokih lopti, koje su usmerene pored golmana, poznata su tri načina:

- hvatanje poluvisokih lopti sa iskorakom napred i u stranu,
- hvatanje poluvisokih lopti sa dokorakom,
- hvatanje poluvisokih lopti sa ukrštenim korakom i iskorakom napred i u stranu.

*Hvatanje poluvisokih lopti u visini prsa*



## Hvatanje poluvisokih lopti sa iskorakom napred i u stranu

Golman iz osnovnog stava napravi iskorak napred i u stranu. Svi zglobovi tela su savijeni. Golman amortizuje loptu uz pomoć zgloba šake, lakta i ramenog zgloba. Nakon hvatanja lopte golman brzim okretanjem dlanova i ruku, loptu povuče na prsa i primakne odmaknutu nogu ka stojećoj nozi ponovo u osnovni stav.

## Hvatanje poluvisokih lopti sa dokorakom

Ovaj način hvatanja golman upotrebljava kod hvatanja lopti koje su brže i udaljenije. U tom primeru golman napravi bočni korak u stranu tj. dokorak, tako da telesnu težinu prvo prenese na nogu koja je bliže lopti, sa tom nogom se odrazi, a drugu priključi na mesto gdje je bila prijašnja noga. Telesna težina se opet prenese na obe noge golmana, koji je još uvek u osnovnom stavu. Hvatanje je isto kao i kod prethodno spomenutih načina.

*Hvatanje poluvisokih lopti sa dokorakom*



## Hvatanje poluvisokih lopti sa ukrštenim korakom i iskorakom napred i u stranu

Lopta, koja je udaljenija, a za koju je golman svejedno procenio, da ju je moguće uhvatiti bez bacanja, može hvatati na sledeći način. Golman prvo napravi ukršteni korak u stranu, a zatim i iskorak napred i u stranu. Telesna težina se prenese sa jedne noge na drugu. U trenutku, kada uhvati loptu, telesna težina je na nozi sa kojom je napravio iskorak, posle toga primakne još i odmaknutu nogu i prenese telesnu težinu na obe noge. Važno je da golman što manje menja osnovni stav. Težište tela pokušava sačuvati u istoj visini, koraci su kratki, niski i brzi.



## 13.2.1



### Rekvizit za trening:

- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje poluvisokih lopti sa iskorakom napred i u stranu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana su postavljani slalom štapovi,
- slalom štapovi su udaljeni 1,5m jedan od drugog.

### Postupak:

- na trenerov znak, golman istrči frontalno između oba slalomska štapa (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim hvata (3) poluvisoko udarenu loptu (2),
- golman prvo amortizuje loptu sa nadlakticama, a zatim još sa velikim prsnim mišićima,
- u drugoj fazi hvatanja pravovremeno mora da zatvori put lopti sa stisnutim dlanovima i sa savijenim rukama u laktovima, da spreči loptu da se odbije nekontrolisano nazad u polje protivniku,
- uhvaćenu loptu golman rukom vrati treneru.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

## 13.2.2



### Rekvizit za trening:

- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje poluisokih lopti na prsa.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana su postavljeni slalom štapovi,
- slalom štapovi su udaljeni 1,5m jedan od drugog.

### Postupak:

- na trenerov znak golman istrči frontalno između oba slalom štapa (1),
- hvata (3) na prsa (2) poluisoko udarenu loptu.
- uhvaćenu loptu golman rukom vrati treneru.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.



### 13.2.3



#### Rekvizit za trening:

- visoka prepreka,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- bočno hvatanje poluvisokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između trenera i golmana je 11m,
- pored golmana je postavljena visoka prepreka.

#### Postupak:

- golman se sagne i napravi bočni korak ispod prepreke(1),
- na drugoj strani prepreke hvata poluvisoko udarenu loptu (3),
- golman amortizuje loptu uz pomoć zgloba šaka, lakta i ramenog zgloba.
- nakon hvatanja lopte, golman loptu brzim okretanjem dlanova i ruku privuče na prsa i odmaknutu nogu primakne ka stojećoj nozi.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

## 13.2.4



### Rekvizit za trening:

- 3 markirane kapice,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje odbijenih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana su postavljena 3 markirane kapice.

### Postupak:

- na trenerov znak golman otrči prema markiranim kopicama,
- trener baci loptu u prazan prostor između markiranih kopicama,
- golman hvata (1) odbijenu loptu od zemlje (3).

### Opcije:

- lopta je bačena sa različitom snagom i svaki put između drugih markiranih kopicama,
- lopta se uvek drugačije odbije od zemlje i golman tako hvata loptu na različitim visinama (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 13.2.5



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- hvatanje poluisoke lopte u naručje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 2m pred golmanom su postavljene merdevine za koordinaciju.

### Postupak:

- golman pretrči (1) preko merdevina i hvata (3) poluisoko udarenu loptu (2),
- snažno se odrazi sa jednom ili obe noge na loptu, koja leti u visini njegovog stomaka.
- golman amortizuje loptu kretanjem celoga tela nazad, sa savijenim rukama u laktovima i stisnutim dlanovima čime zatvara put lopti, da ne padne iz ruku,
- doskok je obično na jednoj nozi, a telo je jako nagnuto napred,
- uhvaćenu loptu golman rukom vrati treneru.

### Opcije:

- golman prilikom pretrčavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10

## 13.2.6



### Rekvizit za trening:

- 6 čunjeva,
- lopta,

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje poluvisoke lopte u naručje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- golman je pored čunjeva.

### Postupak:

- na trenerov znak golman otrči između 2 čunja (1) i hvata (3) poluvisoko udarenu loptu (2),
- uhvaćenu loptu golman rukom vrati treneru i otrči između sledeća 2 čunja.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 13.2.7



### Rekvizit za trening:

- gol ili slalom štapovi koji predstavljaju gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije i hvatanje poluisokih lopti u naručje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost od golmana i trenera je 11m,
- golman je u голу i leđima okrenut prema treneru.

### Postupak:

- golman se na trenerov znak okrene (1) i hvata (3) poluisoko udarenu loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 13.2.8



### Rekvizit za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije i hvatanje poluisokih lopti u naručje.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- trener i golman br. 2 su udaljeni 11m od golmana br. 1.

### Postupak:

- na trenerov znak se golman br. 1 okrene i hvata (1) poluisoko udarenu loptu (2),
- brzo se okrene prema golmanu br. 2 i ponovo hvata (3) poluisoku loptu (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.2.9



### Rekvizit za trening:

- 4 čunja,
- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje poluvisokih lopti u naručje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- prostor u kojem je golman je označen sa 4 čunja,

### Postupak:

- golman na trenerov znak istrči do već unapred određenog čunja (1) i dotakne ga,
- zatim otrči između slalom štapova (2) i hvata (4) poluvisoko udarenu loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 13.2.10



### Rekvizit za trening:

- 3 čunja,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- hvatanje lopte sa iskorakom napred i u stranu, a zatim bacanjem na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 3m ispred golmana je postavljen slalom štap.

### Postupak:

- na trenerov znak golman otrči oko slalom štapa (1) i hvata (3) poluisoko udarenu loptu (2),
- golman zatim napravi iskorak napred i u stranu i baci se (5) ka nisko udarenoj lopti (4).

### Opcije:

- lopte mogu biti udarene nisko po zemlji ili poluisoko (3, 5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3 HVATANJE VISOKIH LOPTI

Kod hvatanja visokih lopti su poznata dva načina:

- hvatanje visokih lopti, koje su usmerene direktno u golmana,
- hvatanje visokih lopti, koje su usmerene pored golmana.



*Pravilan položaj ruku kod hvatanja visokih lopti*

Kod hvatanja visokih lopti moramo biti pažljivi kod hvatanja same lopte. Ruke su okrenute prema gore, palčevi moraju biti skupa, dlanovi otvoreni (oblikovani kao lopta). Laktovi neka budu malo rašireni sa namenom amortizovanja lopte kod hvatanja. Nakon hvatanja lopte se amortizuje brzina lopte sa potezanjem ka sebi, tj. ka prsima golmana. Visoke lopte su one, koje se kreću u visini glave ili više.

Kod hvatanja visokih lopti treba biti pažljiv pre svega kod sledećeg:

- golman se mora pravovremeno odraziti s nogama i pravilno oceniti let lopte (brzinu i visinu), da može da uhvati loptu na najvišoj mogućoj tački,
- ruke su istegnute iznad glave, a dlanovi okrenuti prema napred,
- amortizaciju izvede pre svega gibanjem ruku unazad u ramenom zglobu i zglobu šake, za šta je potrebna velika snaga ruku i ramenog obruča,
- golman se odrazi jednonožno ili sunožno.

Hvatanje visokih lopti se značajno ne razlikuje od hvatanja niskih ili poluvisokih lopti, jedina razlika je samo kod prenosa uhvaćene lopte iznad glave sa istegnutim rukama, u visini prsa. U trenutku amortizacije lopte golman okreće dlanove unutra, a loptu na podlakticama spusti na nadlaktice i tako je u savijenim rukama u laktu, zadrži u visini prsa. Hvatanje je identično kao kod hvatanja lopti, koje su usmerene u golmana, kao i kod onih koje su usmerene pored golmana. U stvari, bi trebali tako braniti udarce visokih lopti tj. udarene lopte iznad pojasa golmana.

## Hvatanje visokih lopti sa sunožnim odrazom

Sunožni odraz upotrebljava, kada nema mogućnost zaleta, a jednonožni se upotrebljava onda, kada ima mogućnost zaleta. Važno je da golman stopalo odrazne noge uvek postavi u smeru odraza.

## Hvatanje visokih lopti sa jednonožnim odrazom

Kod hvatanja visokih lopti posebno poglavlje predstav koje su usmerene sa strane u kazneni prostor. Golmanov je da pravovremenim istrčavanjem takvu loptu uhvati pre i sa tim onesposobi zaključni udarac na gol.



*Tibo Kurtoa*

Posebno važno u takvim situacijama je da:

- golman izabere pravi momenat za takvu akciju,
- s obzirom da golman mora sve vreme da prati akciju protivnika, igrača koji ima loptu i druge protivničke igrače, pravilno se postavi u odbrani svoga gola,
- izabere najbrži način kretanja (ukršteni i trčeći koraci bez pripremnog skoka),
- pravilno oceni let lopte, njenu visinu i brzinu,
- pravovremeno i pravilno se odrazi,
- kod ukrštenog koraka je odrazna noga ona s kojom počinje ukršteni korak,
- nakon hvatanja lopte golman odmah pokušava organizovati napad svoje ekipe, najbolje dugim dodavanjem lopte rukom.

## Istrčavanje i hvatanje visokih lopti, koje su usmerene sa strane u kazneni prostor

Lopte koje su udarene u kazneni prostor, su udarene na dva načina:

- kada lopta najpre miruje (kornar, slobodni udarci, indirektni udarci),
- kada loptu u kazneni prostor udari igrač koji trči.

Postavljanje golmana u голу nije tipično. Zависи od vrste uticaja, kao što su:

- način napada (kontinuitet napada, protivnapad),
- udaljenost od gola,
- da li lopta miruje ili ne,
- raspored protivničkih igrača,
- klimatski uticaji.



## Hvatanje visokih lopti i postavljanje kod kornera

Golman je uvek okrenut bočno i njegova akcija počinje bez pripremnog poskoka, odmah sa ukrštenim korakom i dalje sa ukrštenim ili trčećim korakom, zavisi od leta lopte, udaljenosti lopte i od protivničkih igrača. Većina vrhunskih golmana se kod lopti koje miruju postavlja bliže udaljenijoj stativi, jer prvu stativu inače štiti njegov saigrač. Mada to nije pravilo. Sve više timova udara loptu iz prekida na prvu stativu gdje se nalazi veliki broj igrača i jednog i drugog tima. Prilikom rasporeda kod ugla golmani se prilagođavaju svojim taktičnim sposobnostima i tako se primiču prema prvoj stativi, više puta u prvu trećinu gola, posebno kod lopti koje su postavljene oko 16-metarskog prostora. Nikad ne zanemaruju najvažnije elemente, bočnog rasporeda (ugao 45°) i ukrštenog koraka.

### 13.3.1



#### Rekvizit za trening:

- gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- skok,
- hvatanje visokih lopti usmerenih u golmana.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 3m.

#### Postupak:

- trener iznad golmana baci visoku loptu (1),
- golman istegne ruke iznad glave i hvata loptu (2).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.



### 3.3.2



#### Rekvizit za trening:

- sa slalom štapovima su označena dva gola,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- dodavanje sa rukom,
- skok i tehnika hvatanja visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- na razdaljini 16m su, sa slalom štapovima, označena dva paralelna gola,
- golmani su svako u svom голу i okrenuti jedan prema drugom.

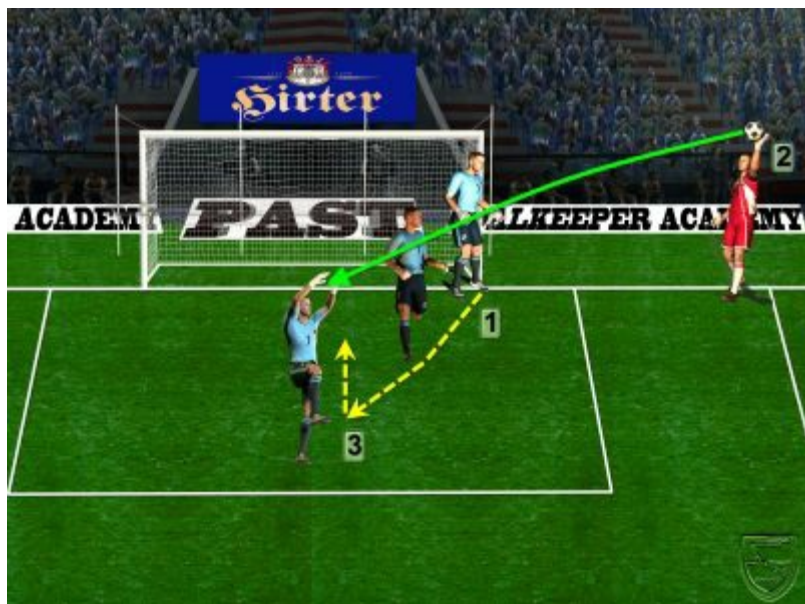
#### Postupak:

- golman br. 2 baci loptu sa rukom prema drugom голу (1),
- golman br. 1 hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (2),
- loptu baci nazad prema golmanu br. 1,
- lopta je bačena prema bližoj ili udaljenijoj stativi.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

### 13.3.3



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- trčanje sa ukrštenim korakom,
- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored bliže stative,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- trener baci loptu prema prečnoj liniji golmanovog prostora (2),
- golman sa ukrštenim korakom istrči prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (1),
- po pravilnoj oceni leta lopte golman se odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12 +.



### 13.3.4



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana je 2m,
- jedan od golmana je sa loptom u rukama.

#### Postupak:

- golman br. 1 baci loptu u vazduh (1),
- na loptu trče oba golmana (2) sa ciljem hvatanja lopte na najvišoj mogućoj tački (3).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

#### Opcije:

- trener sa strane baci visoku loptu između golmana.

### 13.3.5



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji iza golmana br. 2,
- golman br. 2 predstavlja prepreku,
- trener je sa loptom u rukama izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman br. 1 otrči (1) ispred golmana br. 2,
- odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati nazad treneru,
- golmani se zamene.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### 13.3.6



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na stomaku,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

#### Postupak:

- golman na trenerov znak brzo ustane,
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se sunožno odrazi u vazduh i po pravoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (1),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i vrati se nazad u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### 13.3.7



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na stomaku na poprečnoj liniji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

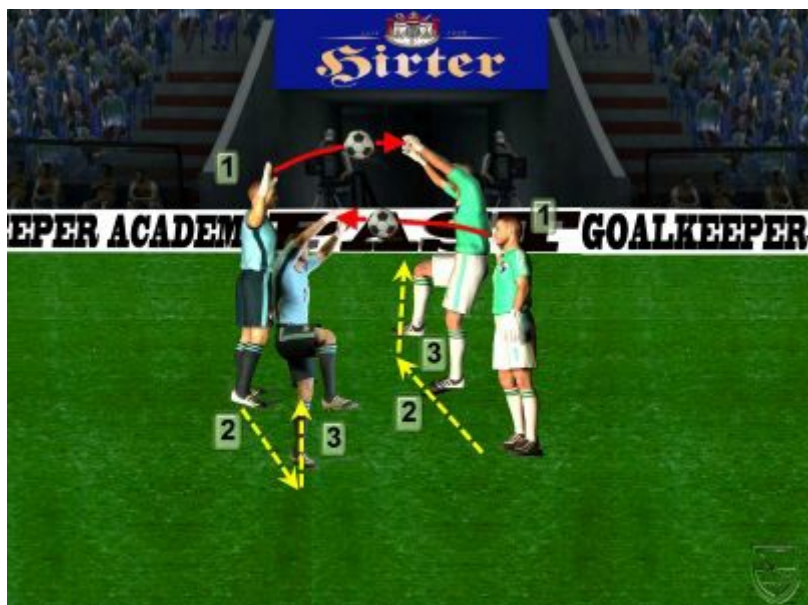
#### Postupak:

- golman na trenerov znak brzo ustane,
- trener baci visoko loptu (2),
- golman otrči prema lopti, jednom nogom se odrazi u vazduh i po pravoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (1),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i vrati se nazad u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### 13.3.8



#### Rekvizit za trening:

- 2 lopte.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golmani su udaljeni 3m jedan od drugog i zamaknuti 1m.

#### Postupak:

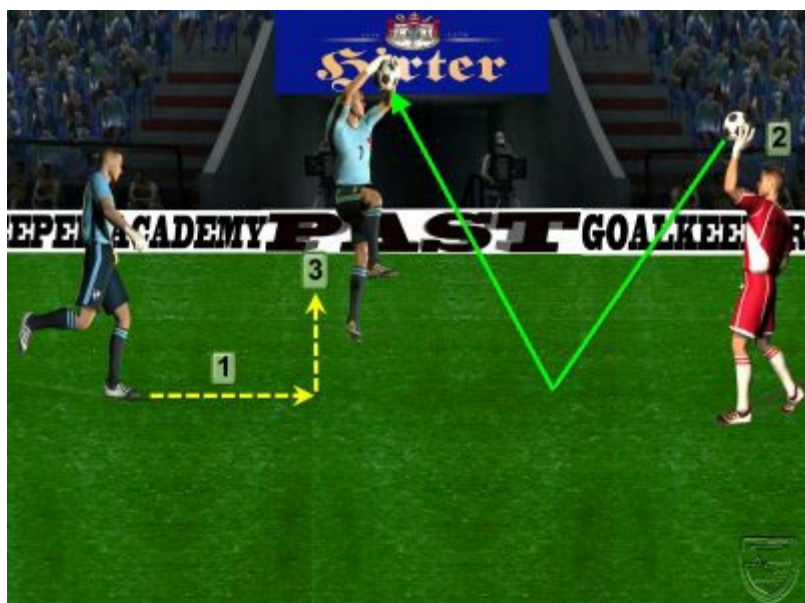
- golmani istovremeno nasuprot sebi(1) bace visoko loptu,
- naprave bočni dokorak (2) i sunožno se odraze u vazduh, a zatim po pravilnoj proceni leta lopte, hvataju loptu koju je bacio drugi golman, na najvišoj mogućoj tački (3).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



### 13.3.9



#### Rekvizit za trening:

- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje odbijene lopte od zemlje.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

#### Postupak:

- golman otrči (1) prema treneru,
- trener baci loptu od zemlju (2),
- golman se sa jednom nogom odrazi u vazduh i po pravilni proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

13.3.10



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- snaga,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u čučnju,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman prstima dotakne kopačke i brzo se digne u osnovni golmanov stav(1),
- napravi iskorak napred i u stranu (2), a zatim se odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.





**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- snaga,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman se odrazi sa kolena u osnovni položaj (1),
- napravi iskorak napred i u stranu (2), a zatim se odrazi se u vazduh,
- hvata bačenu loptu u najvišoj mogućoj tački (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

13.3.12



**Rekvizit za trening:**

- 9 lopti.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- lopte su postavljene u tri vrste sa golmanom br. 1 u sredini,
- golman br. 2 i trener su levo i desno od golmana br. 1.

**Postupak:**

- trener priđe do najbliže lopte i baci ju u vazduh (2),
- na loptu otrči (1) golman br. 1 i odrazi se sa jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu postavi na zemlju i brzo se okrene i hvata sledeću visoku loptu, koju je bacio golman br. 2.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

## 13.3.13



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- udaljenost između golmana br.1, trenerom i golmanom br. 2 je 11m,
- golman br. 1 je na голу na gol-liniji.

### Postupak:

- trener prema голу baci visoku loptu (2),
- golman br. 1 brzo otrči (1) prema stativi, odrazi se u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i brzo sa ukrštenim korakom otrči prema drugoj stativi (4),
- hvata visoku loptu (6), koju je bacio golman br. 2 (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.14



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 i 2 je u голу na gol-liniji, pored stativa,
- trener i golman br. 3 su izvan golmanovog prostora na udaljenosti 11 m.

### Postupak:

- golmani br. 1 i 2 otrče sa ukrštenim korakom u suprotnu smer (1),
- trener i golman br. 3 udare lopte iz voleja (2),
- golmani br. 1 i 2 hvataju loptu u najvišoj mogućoj tački (3),
- golmani uhvaćene lopte vrate nazad treneru i golmanu br. 3 i otrče u suprotni smer i ponove postupak.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.15



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golmani br. 1 i 2 počinju u голу, kod stativa,
- trener i golman br. 3 su na udaljenosti 11m izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- golmani br. 1 i 2 otrče sa ukrštenim korakom u suprotni smer (2),
- trener i golman br. 3 sa rukom bace loptu (2),
- golmani br. 1 i 2 hvataju loptu u najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrate nazad i otrče u suprotni smer i ponove proces.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12 +.



## 13.3.16



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- trčanje sa ukrštenim korakom,
- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 je u голу, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- golman br. 2 je izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- trener baci loptu prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (2),
- golman br. 1 sa ukrštenim korakom istrči prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (1),
- po pravilnoj proceni leta lopte golman se odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (4),
- golman br. 2 ga ometa kod hvatanja lopte.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.17



### Rekvizit za trening:

- niska prepreka,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 5m.

### Postupak:

- golman bočno, sunožno skoči preko prepreke (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman nakon doskoka odskoči u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



13.3.18



**Rekvizit za trening:**

- niska prepreka,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- hvatanje visokih lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 5m.

**Postupak:**

- golman bočno, sunožno skoči preko prepreke,
- trener baci visoko loptu (2),
- u trenutku kada je još u vazduhu, golman hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (1).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

13.3.19



**Rekvizit za trening:**

- 6 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok i hvatanje visokih lopti,

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored čunjeva,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman otrči među čunjeve (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se odrazi visoko u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- vežbu ponovi među sledećim čunjevima.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



**Rekvizit za trening:**

- prepreka,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- hvatanje visokih lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je iza prepreke,
- trener je sa loptom u rukama bočno nasuprot prepreke.

**Postupak:**

- golman istrči prema prepreci preko koje se sa jednom nogom odrazi (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- u trenutku kada je golman u vazduhu, hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

## 13.3.21



### Rekvizit za trening:

- prepreka,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je iza prepreke,
- trener je sa loptom u rukama bočno nasuprot prepreke.

### Postupak:

- golman skoči preko prepreke (1),
- nakon doskoka sunožno odskoči u vazduh (3), a zatim po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački,
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.22



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman počinje leđima okrenutim prema treneru,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

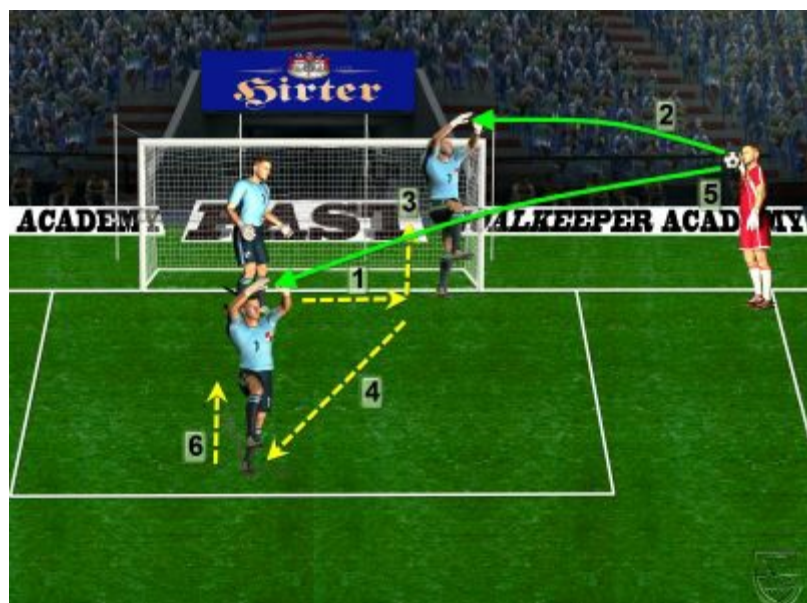
- na trenerov znak se golman brzo okrene (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se odrazi u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu golman vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 13.3.23



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- trčanje sa ukrštenim korakom,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u голу, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora.

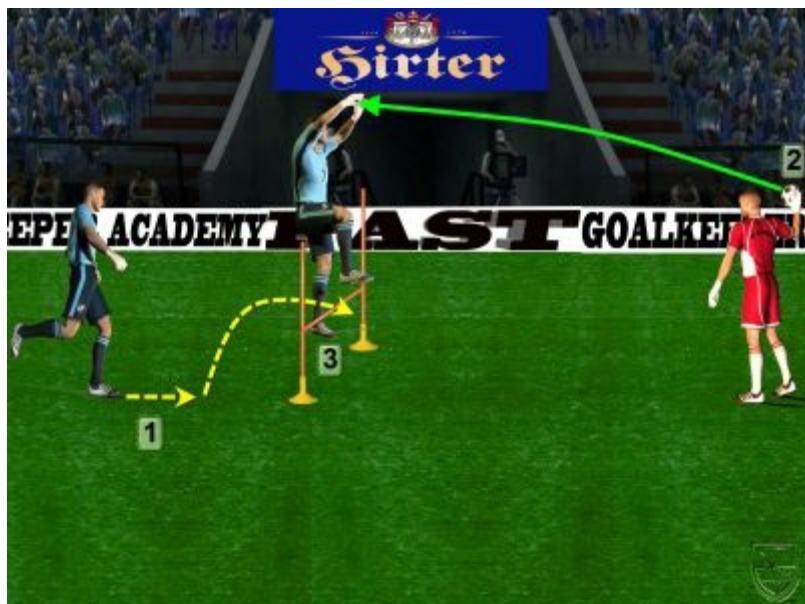
### Postupak:

- golman otrči prema prvoj stativi (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se odrazi u vazduh i odbije loptu nazad treneru (3),
- trener baci loptu prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (5),
- golman otrči sa ukrštenim korakom prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (4),
- po pravilnoj proceni leta lopte golman se odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (6),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.24



### Rekvizit za trening:

- prepreka,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je iza prepreke,
- trener je sa loptom u rukama nasuprot prepreke.

### Postupak:

- golman otrči prema prepreci preko koje se sa jednom nogom odrazi (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- u trenutku kada je u vazduhu, golman hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu baci nazad treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 13.3.25



### Rekvizit za trening:

- merdevine za koordinaciju i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu, koordinacija,
- skok i hvatanje odbijene lopte od zemlje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored merdevina,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

- golman bočno pretrči preko merdevina (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se odrazi u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- golman kod petračavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe petračavanja ili poskoka, koje se prikazane u 10. poglavlju (1).

## 13.3.26



### Rekvizit za trening:

- 5 čunjeva,
- 5 slalom štapova,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje odbijene lopte od zemlje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- 3m ispred golmana je postavljeno 5 slalom štapova i čunjeva u dve vrste,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- na trenerov znak golman otrči između slalom štapova (1) i odrazi se jednom nogom u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i leđno, bočnim korakom otrči do sledećega čunja (4),
- s rukom dotakne čunj otrči među sledeća dva slalom štapa.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 13.3.27



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,  
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode 4 golmana, koji su međusobno udaljeni po 3m,  
- golman br. 1 je sa loptom u rukama.

### Postupak:

- golman br. 1 baci loptu u vazduh (1) i otrči dijagonalno u suprotni smer,  
- iz suprotne strane dotrči golman br. 2 i pokušava da uhvati visoku loptu (2),  
- uhvaćenu loptu ponovno baci u vazduh,  
- vežbu ponove još golmani br. 3 i 4 (3-4),  
- golmani sa zamenom mesta hvataju loptu i pokušavaju da je spreče da padne na zemlju.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.28



### Rekvizit za trening:

- 2 prepreke,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- na udaljenosti od 5m su postavljenje prepreke različitih visina,
- golman je iza prve prepreke,
- trener je sa loptom u rukama bočno nasuprot druge prepreke.

### Postupak:

- golman puže ispod prve prepreke (1),
- digne se i otrči do druge prepreke, preko koje preskoči (2),
- nakon doskoka sunožno odskoči u vazduh (4), a zatim po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački,
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.29



### Rekvizit za trening:

- 2 prepreke,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu,
- skok i hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- na udaljenosti od 5 m su postavljene prepreke različitih visina,
- golman je iza prve prepreke,
- trener je sa loptom u rukama bočno nasuprot druge prepreke.

### Postupak:

- golman puže ispod prve prepreke (1),
- podigne se i otrči do druge prepreke, preko koje se odrazi jednom nogom (2),
- trener baci visoko loptu (3),
- u trenutku kada je u vazduhu, golman hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (4),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



### 13.3.30



#### Rekvizit za trening:

- 2 prepreke i lopta.

#### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- rad nogu,
- skok i hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- na udaljenosti od 5m su postavljene prepreke različitih visina,
- golman je iza prve prepreke,
- trener je sa loptom u rukama bočno nasuprot druge prepreke.

#### Postupak:

- golman skoči preko prve prepreke (1),
- po doskoku otrči do druge prepreke i puže ispod nje (2),
- brzo ustane i odrazi se jednom nogom u vazduh, a zatim po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (4),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### 13.3.31



#### Rekvizit za trening:

- 5 slalom štapova,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- ispred golmana je kao prepreka postavljeno 5 slalom štapova.

#### Postupak:

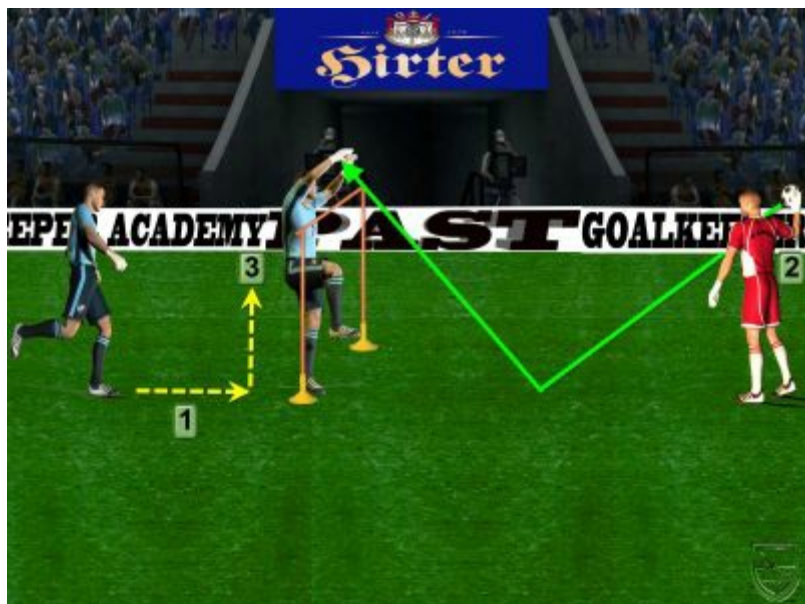
- golman oprči oko prvog slalom štapa (1), odrzi se jednom nogom u vazduh, a zatim po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i vežbu nastavlja oko sledećeg slalom štapa (4).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



### 3.3.32



#### Rekvizit za trening:

- visoka prepreka,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana je na udaljenosti 2m postavljena visoka prepreka,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

#### Postupak:

- golman otrči do prepreke (1),
- trener baci loptu od zemlju (2),
- golman istegne ruke preko prepreke i hvata odbijenu loptu (3),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### 13.3.33



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežbu izvode 4 golmana i trener,
- golman br. 1 je u голу, okrenut prema treneru, koji je bočno postavljen izvan golmanovog prostora,
- golmani br. 2, 3 i 4 su iza poprečne linije golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman br. 1 istrči na loptu (1), odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata ili odbije visoko loptu (3) nazad prema treneru (2),
- loptu vrati treneru i otrči do sledeće »stanice« (4), tj. golmanu, odrazi se u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (6),
- postupak ponovi sa ukrštenim korakom kod golmana br. 3 i 4 (9, 12).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### 13.3.34



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje odbijene lopte.

#### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 je u голу okrenut prema treneru i golmanu br. 2, koji je izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman br. 1 otrči prema bližoj stativi i nazad prema treneru sa nogom odbije poluvisoku loptu (1),
- zatim sa ukrštenim korakom otrči prema drugoj stativi (3),
- golman br. 2 baci visoku loptu (4),
- golman br. 1 se odrazi u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (5),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.35



### Rekvizit za trening:

- gol,
- 3 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu, skok i hvatanje odbijene lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljena 3 slalom štapa,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči pored srednjeg slalom štapu (1) i odrazi se jednom nogom u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački,
- uhvaćenu loptu sa rukom vrati treneru i sa ukrštenim korakom otrči prema drugom stubu (3) kod kojeg hvata visoku loptu (5),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i sa ukrštenim korakom otrči u suprotni smer prema trećem slalom štapu(6), a zatim ponovi postupak (8),
- uhvaćenu loptu vrati treneru i otrči u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.36



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 čunja,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje poluvisokih i visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- u golmanovom prostoru su postavljena 3 čunja,
- golman je bočno u голу, okrenut prema treneru, koji je izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- golman otrči prema stativi (1) i hvata poluvisoku loptu,
- loptu vrati treneru i sa ukrštenim korakom otrči prema prvom čunju, odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- proces ponovi kod 2. i 3. čunja (5, 7).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



### 13.3.37



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 čunja,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje poluvisokih i visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- u golmanovom prostoru su postavljena 3 čunja,
- golman je bočno u голу, okrenut prema treneru, koji je izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman otrči prema stativi (1),
- odrazi se u vazduh i hvata visoku loptu (3),
- loptu vrati treneru, s ukrštenim korakom otrči prema prvom čunju (4) i odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (6),
- postupak ponovi kod 2. i 3. čunja (6, 9, 12).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.38



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti,
- bacanje ka lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 je u голу, okrenut prema treneru koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- golman br. 2 je na tački kaznenog udarca.

### Postupak:

- trener baci loptu prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (5),
- golman otrči sa ukrštenim korakom prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (4),
- odrazi se u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (6),
- otrči u suprotnu smer i baci se ka poluisokoj lopti (4), koju je udario golman br. 2 (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 13.3.39



### Rekvizit za trening:

- 4 slalom štapa, 3 čunja i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu, koordinacija, skok i hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana koji stoji bočno, su na zemlji postavljeni slalom štapovi ili merdevine za koordinaciju, a u nastavku 3 čunja u dve vrste,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman bočno istrči preko slalom štapova (1) i nastavlja do prvog čunja (2),
- istrči cik-cak od drugog (3) do trećeg čunja (4) i odrazi se jednom nogom u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački (5),
- uhvaćenu loptu rukom vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.40



### Rekvizit za trening:

- 5 čunjeva,
- 2 prepreke,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- skok,
- hvatanje odbijene lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana je postavljeno 5 čunjeva u dve vrste i dve prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči od prvog do drugog čunja (1), koji je postavljen dijagonalno, dodirne ga sa rukom i otrči nazad u početni položaj (2),
- nastavlja do trećeg čunja (3), promeni smer kretanja i nastavlja prema četvrtom čunju (4), kod kojeg smanji korak, sa vanjskom nogom se odgurne u suprotni smer i otrči oko čunja i nastavlja (5) prema petom čunju,
- ponovi proces i nastavlja trčanje oko prepreka (6),
- sunožno skoči preko prepreke (6) i odgurne se jednom nogom u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, loptu hvata na najvišoj mogućoj tački (7),
- uhvaćenu loptu rukom vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 13.3.41



### Rekvizit za trening:

- 4 plastične šipke, 2 prepreke i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana, su na zemlji plastične šipke ili merdevine za koordinaciju, a u nastavku 2 prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči preko plastičnih šipki (1) do prepreka,
- skoči preko prepreke (2) i odrazi se jednom nogom u vazduh i po pravilnoj proceni leta lopte, hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (4),
- uhvaćenu loptu rukom vrati treneru i vrati se u početni položaj.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- golman pri trčanju preko plastičnih šipki stane jednom ili s obe noge u prostor između plastičnih šipki.

### 13.3.42



#### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapom označen gol,
- čunj,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- na poprečnoj liniji golmanovog prostora je postavljen čunj,
- golman je pored stative u голу,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman otrči do čunja (1), dotakne ga i trči nazad do prve stative (2),
- odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (4),
- otrči prema drugoj stativi (5) i hvata visoko loptu (7).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

# 14. BACANJE NA LOPTU ILI PREMA LOPTI

Kod bacanja na loptu ili ka lopti poznata su tri načina bacanja:

- bacanje s klizanjem po zemlji,
- povaljka,
- bacanje po vazduhu (parada).



Bacanje na loptu ili prema lopti jedan je od težih tehničkih elemenata koji je veoma važan pre svega kod mlađih golmana, posebno kod početnika. Počinjemo učenje sa analitičkom metodom, jer svako pogrešno naučeno kretanje kasnije se teško popravja. Pored toga to je element, koji zahteva mnogo spretnosti i može da u početnoj fazi pouzrokuje mnoge negativne osećaje, koji kasnije mogu mladog golmana da odvrate od pravog i napornog treninga.

Bacanje na loptu ili ka njoj je sastavljeno iz sledećih faza:

- osnovni golmanov stav,
- pripremajući skok,
- iskorak (45°),
- skok,
- let,
- intervencija (hvatanje i izbijanje),
- padanje,
- ustajanje.



## Osnovni golmanov stav

Osnovni golmanov stav je najudobniji položaj tela koji omogućava golmanu brzu i delotvornu reakciju kod rešavanja situacija koje se pojavljuju u igri. Golman mora u svakom trenutku biti spreman da brzo i efikasno reaguje na loptu, koja je usmerena prema голу i u padanju je hvata, izbije ili loptu koja nije bila usmerena direktno na gol preseče nogom ili rukom ili da svojom pojavom spreči protivnika da postigne gol. U osnovnom golmanovom stavu, golman stoji sa stopalima, koja su paralelno postavljena i u širini kukova. Telesna težina je ravnomerno raspoređena na oba stopala, čime je većina težine razdeljena na prednji deo stopala. Svi zglobovi nogu su savijeni, skočni, kolenski, kao i kukovi. Gornji deo tela je nagnut napred, ruke su blago savijene u laktovima i šakama. Dlanovi sa prstima su okrenuti na dole i napred. Pogled je usmeren u pravcu kretanja lopte, tj. u pravcu akcije, telo je u položaju koji omogućava golmanu maksimalno brzu i uspešnu akciju.



*Kejlor Navas*



## Pripremajući skok

Pripremajući skok je kratak, nizak i maksimalno brz sunožni skok, usmeren blago napred, kojeg izvodi golman trenutak pre nego udari loptu trener ili protivnički igrač. Takođe se zove i kratki zalet. Ovaj skok daje golmanu početnu brzinu kretanja, koju kasnije još povećava sa odrazom i letom kroz vazduh ili klizanjem po podu. Završi se padom kod hvatanja lopti i ustajanjem kod odbijenih ili izbijenih lopti.



*Edvin van der Sar*

## Odraz

Odraz je veoma važan. Od pravilnog odraza i odraza koji je izveden u pravo vreme zavisi kvalitetna reakcija. Od odlučujućeg značaja je, da je odraz kratak i eksplozivan i uvek usmeren napred i u stranu. S tim, dakle, golman smanjuje ugao protivniku, pod kojim on udari loptu na gol i istovremeno smanjuje udaljenost do tačke sa loptom. Odraz može biti jednonožan ili sunožan. Kod jednonožnog odraza golman postavlja stopalo vodoravno napred pod uglom  $45^\circ$ . Odraz zavisi od udaljenosti golmana od lopte i od brzine i visine lopte. Golman se sunožno odrazi kod jakih udaraca iz blizine, kada nema vremena da napravi pripremajući skok.



## Let

Let predstavlja trenutak, kada je golman u vazduhu, u nepotpornoj fazi. Let je dobar pokazatelj tehnički pravilno izvedenog celog elementa. Golman, koji je u vazduhu miran, opušten, koji ima istegnuto celo telo, za kojega se čini da lebdi u vazduhu je zacemento dobro savladao ovaj element.



*Viktor Valdez*

## Intervencija (hvatanje i izbijanje)

Intervencija u velikoj meri zavisi od prošlih faza bacanja na loptu, pre svega od leta. Golman se dakle, u letu odlučuje, kako će da reaguje, da li bi loptu uhvatio ili odbio. Te odluke su posledica uticaja velikog vremenskog pritiska, zato više puta dolazi i do nepravilnih i neuspešnih odluka. Na utakmici zavise od samog golmana. Na treningu se od golmana traži da pokuša svaku loptu da uhvati, pre svega one do kojih može doći sa celim dlanom.



*Petr Čeh*

## Padanje

Golman izvodi pad tako da je što lakši, da raznim delovima tela ublaži jačinu padanja. Golman se u vazduhu zbog reakcije okrene za 90° i pad amortizira sa obe ruke, celim gornjim delom tela i obema nogama. Taj položaj mu i kod neuspešne prve reakcije omogućava brže ustajanje i novu reakciju i naravno, lakšu i bolju amortizaciju, jer pad amortizuje praktično celim telom.

## Ustajanje

Ustajanje je veoma važno ako je lopta kratko odbijena ili ako je lopta golmanu na bilo kakav način ispala iz ruku. Naravno, ustajanje je važno i u trenutku, kada je golman loptu uhvatio, jer od njegove brze reakcije zavisi dalji tok igre. Golmani, koji u fazi leta nakon intervencije naprave okret za 90°, sa savijanjem jedne noge i odguravanjem sa rukama, izuzetno brzo pređu u osnovni položaj.

## Bacanje u stranu – povaljka

Lopte, koje su usmerene bliže golmanu, golman zaustavlja valjanjem u stranu. Iz osnovnog položaja napravi prvo pripremajući skok, a zatim napravi iskorak (45°). Stopalo noge sa kojom je napravio iskorak je okrenuto vodoravno napred u smeru odraza na loptu. Prvi kontakt sa zemljom napravi prvo vanjska strana stopala na koju će golman da napravi valjanje, zatim koleno, bočni deo bedra, kuk, rebra, nadlakticu i na kraju podlakticu. Istovremeno se diže i podkolenicu, a golmanovo telo ima u tom trenutku oblik elastičnog luka. U sledećem trenutku dignuta potkolenica i delimično bedra energično zamahnu prema dole, što dovodi do reakcijskog prenosa zamaha i to golmanu omogućava, da bez pomoći ruku zajedno sa loptom u rukama dođe ponovo u početni položaj.



Džo Hart

## Bacanje u stranu sa klizanjem po zemlji

Unutar ovog tehničkog elementa je potrebno spomenuti takođe veoma važnu vrstu odbrane i to je dakle, bacanje u ili pod protivnikove noge. Ovaj element, za čije je izvođenje potrebno mnogo hrabrosti i agresivnosti, izvodi se slično kao pre opisani elementi s tim da je ovde prisutna još i faza leta, jer se golman odrazi jednonožno sa zaletom, koji je više puta dalji od pet metara, neposredno pod protivnikove noge i pokušava na taj način celim telom da zaustavi loptu, koju je protivnik pokušao da ubaci u gol. Kod izvođenja ovog elementa uspešnost najčešće zavisi od pravovremene reakcije i pravilne procene reakcije.



*Manuel Neuer*

## Bacanje u stranu sa klizanjem po zemlji na loptu usmerenu neposredno u golmana

Kada je lopta usmerena direktno u golmana ili blizu njega, golman je hvata i sa njom kliže po podu, tako da prenese telesnu težinu na prednji deo stopala, ruke spusti skoro do poda i istegne ih. Kada loptu uhvati i pritisne na prsa, uz pomoć sile teže uradi iskorak i amortizuje kretanje, tj. klizenje po podu, napred sa laktovima i podlakticama, a kasnije još i sa bedrima, noge su obično savijene u kolenima i tek nakon potpunog zaustavljanja dotakne zemlju. Ovaj tehnički elemenat se inače upotrebljava na klizavom i teškom terenu, gde je bilo kakva drugačija reakcija obavezna i neizbežna zbog bilo kakve greške

## **Bacanje u stranu sa klizanjem po zemlji na lopte, koje su usmerene dalje od golmana**

Lopte, koje su usmerene po zemlji dalje od golmana, golman zaustavlja sa klizanjem po podu. Golman iz osnovnog položaja napravi pripremajući skok, a zatim iskorak napred i u stranu, u onu stranu u koju je udarena lopta. Stopalo je postavljeno vodoravno napred, u smeru odraza. U ovoj fazi je od odlučujućeg značaja, da je centar ravnoteže izuzetno nisko, niže nego u osnovnom položaju, telesna težina je raspoređena na prednjem delu stopala, pre svega na nozi sa kojom je napravio iskorak. Prvi kontakt sa zemljom ponovo napravi sa vanjskim delom stopala, zatim koleno, vanjski deo bedra, kuk, rebra, nadlaktica i u tom primeru takođe podlaktica i vanjski deo dlanova.



*Danluidi Bufon*

Golman, u potpuno ispruženem položaju klizi po tlu napred i u stranu. Kod doticanju dlanova sa loptom amortizuje loptu sa dlanom i podlakticama, koji su klizili po podu, suprotna ruka se energično spusti na loptu i onemogućava njeno odbijanje. Pravilnost izvođenja se kontroliše praćenjem golmanovih nogu, koje kod pravilnog odraza u iskoraku ne smeju biti brže od gornjeg dela tela. Sa takvim načinom odbrane niskih udaljenih lopti je golman brži i brani na kraćoj relaciji nego obično. Ujedno je i pouzdaniji, jer se tako izbegava pad u obliku mosta. Golman na vrlo jednostavan, a i delotvoran način, zaustavlja i najteže lopte.



## 14.1



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- navikavanje na travnatu površinu.

### Raspored:

- golman sa loptom u naručju leži na podu,
- golman sa loptom u ispruženim rukama leži na podu,
- puzanje i kotrljanje lopte po podu.

### Postupak:

- golman sa loptom u naručju izvodi bočne kolute (1),
- golman sa loptom u istegnutim rukama izvodi bočne kolute (2),
- golman puže i kotrlja loptu po podu i baca se na nju (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

## 14.2



### Rekvizit za trening:

- 2 markirane kapice.

### Cilj vežbe:

- tehnika padanja bez lopte.

### Raspored:

- golman sedi na zemlji,
- markirane kapice su postavljene pod uglom od 45° levo i desno od golmana.

### Postupak:

- golman se spusti bočno na pod (1),
- ruke ispruži prema markiranoj kapici,
- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, digni u vazduh,
- sedne nazad u početni položaj i vežbu ponovi u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcija:

- golman sedi na boku.

## 14.3



### Rekvizit za trening:

- 2 markirane kapice,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- tehnika padanja sa loptom u rukama.

### Raspored:

- golman sedi na podu sa loptom u rukama,
- markirne kapice su postavljeni pod uglom od  $45^\circ$ , levo i desno od golmana.

### Postupak:

- golman se spustu bočno na pod (1),
- ruke u kojima drži loptu ispruži do markirne kapice,
- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, digni u vazduh,
- sedne nazad u početni položaj i vežbu ponovi u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcija:

- golman sedi na boku.



## 14.4



### Rekvizit za trening:

- lopta,
- 2 markirane kapice.

### Cilj vežbe:

- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu,
- markirane kapice su postavljene pod uglom od  $45^\circ$  levo i desno od golmana,
- udaljenost između golmana i trenera je 5m.

### Postupak:

- golman se spusti bočno na pod (2),
- ruke istegne prema markiranoj kapici i hvata udarenu loptu (1),
- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, dignu u vazduh,
- sedne nazad u početni položaj i vežbu ponovi u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcija:

- golman sedi na boku,
- lopta je bačena sa rukom po zemlji, odbijena od zemlje ili udarena sa nogom po zemlji.

## 14.5



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- tehnika padanja sa loptom u naručju.

### Raspored:

- golman je na kolenima sa loptom u naručju.

### Postupak:

- golman pomakne koleno u iskorak,
- golman se sa loptom u naručju, spusti bočno na pod (1),
- digne se nazad u početni položaj i vežbu ponovi u suprotnom smeru.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcije:

- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, digne u vazduh.

## 14.6



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- tehnika padanja sa loptom u rukama.

### Raspored:

- golman je na kolenima sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman pomakne koleno u iskorak,
- sa ispruženim rukama u kojim drži loptu se spusti bočno na zemlju (1),
- digne se nazad u početni položaj i vežbu ponovi u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcije:

- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, digne u vazduh.

## 14.7



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- tehnika bacanja sa loptom u rukama (povaljka).

### Raspored:

- golman je s loptom u rukama.

### Postupak:

- golman s loptom u rukama napravi iskorak (ugao  $45^\circ$ ), a zatim se spusti na pod (1).

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcije:

- gornju nogu, zbog lakšeg vraćanja u početni položaj, digne u vazduh.

## 14.8



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- bacanje napred na nisku loptu usmerenu u golmana.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

### Postupak:

- trener udari nisku loptu po podu prema golmanu (2),
- golman se baci napred prema lopti (1), savije laktove, dlanove okrene prema vani, mali prsti se dodiruju i u tom položaju dočekuje loptu,
- golman amortizuje loptu dlanovima, zatim sa raširenim prstima i dlanovima sačuva loptu u visini prsa,
- nakon primanja lopte povuče ka prsima, da sačuva loptu od protivnika.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

## 14.9



### Rekvizit za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- bacanje napred na nisku loptu usmerenu u golmana.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u osnovnom stavu.,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

### Postupak:

- trener udari nisku loptu po podu prema golmanu (2),
- golman napravi iskorak i baci se prema lopti (1), savije laktove, dlanove okrene prema vani, mali prsti se dodiruju i u tom položaju dočekaju loptu,
- golman amortizuje loptu sa dlanovima, a zatim sa blago raširenim prstima i dlanovima sačuva loptu u visini prsa,
- nakon primanja loptu potegne ka prsima, da sačuva loptu od protivnika.

### Preporučuje se za uzrast:

- U8+.

### Opcija:

- golman hvata loptu ispred noge sa kojom je napravio iskorak, potegne je ka prsima i baca se napred na podlakticu,
- noga, ispred koje je uhvatio loptu, je u kolenu savijena, a druga ispružena.





**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- hvatanje lopte.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman sedi na podu,
- trener je sa loptom u rukama iza golmana.

**Postupak:**

- trener spusti loptu iz ruku pred golmanom (1),
- golman hvata loptu u naručje (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

-U8+.





**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- gol ili slalom šatapovi koji predstavljaju gol.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u čučnju, u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

**Postupak:**

- na trenerov znak, golman iz čučnja napravi iskorak napred i u stranu (1), a zatim se baci ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U10+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, bačena sa rukom poluisoko ili visoko ili odbijena od zemlju.

14.12



**Rekvizit za trening:**

- 6 lopti.

**Cilj vežbe:**

- bacanje na loptu,  
- ustajanje.

**Raspored:**

- ispred golmana su postavljenje lopte u dve vrste.

**Postupak:**

- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na mirujuću loptu (1),  
- brzo ustane i baci se u suprotnu stranu, na sledeću loptu (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U10+.

**Opcije:**

- vežbu ponovi kretanjem unazad.

## 14.13



### Rekvizit za trening:

- 6 lopti.

### Cilj vežbe:

- bacanje na loptu,  
- ustajanje.

### Raspored:

- ispred golmana su lopte postavljene u dve vrste.

### Postupak:

- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na mirujuću loptu (1),  
- brzo ustane i baci se na suprotnu stranu, na sledeću loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

### Opcije:

- vežbu ponovi kretanjem unazad.

## 14.14



### Rekvizit za trening:

- čunj,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je ispred čunja,
- levo i desno su pored golmana postavljene lopte,
- lopte su među sobom udaljene 8m.

### Postupak:

- golman istrči napred (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zaim se baci napred na mirujuću loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

### Opcije:

- postavimo plastičnu šipku pod uglom 45° na pod,
- golman se baci pred plastičnom šipkom na loptu.

**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- bacanje na mirujuću loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- trener je ispred golmana sa loptom u rukama.

**Postupak:**

- trener postavi loptu levo ispred golmana,
- golman napravi sa kolenom iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na mirujuću loptu (1),
- sa gornjom rukom vrati loptu treneru,
- brzo se digne u početni položaj i baci se u suprotnu stranu na mirujuću loptu (2),
- trener se kreće unazad, tj. leđno (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može da se doda rukom po podu.



**Rekvizit za trening:**

- čunji i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleksi,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je ispred čunja,
- levo i desno od golmana su postavljene lopte,
- lopte su jedna od druge udaljene 8m.

**Postupak:**

- golman istrči napred, napravi iskorak napred i u stranu i baci se na unapred određenu mirujuću loptu (1),
- brzo ustane i baci se u suprotnu stranu (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- plastične šipke pod uglom postavimo na zemlju,
- golman se baci ispred plastične šipke na loptu.



## 14.17



### Rekvizit za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- bacanje ka udarenoj loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana,
- golmani su okrenuti jedan prema drugom, na udaljenosti 3m i zamaknuta 2m.

### Postupak:

- golmani istovremeno sa nogom udare loptu jedan naspram drugog (1),
- naprave iskorak napred i u stranu i bace se ka lopti suprotnog golmana (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, bačena sa rukom poluvisoko ili visoko ili odbijena od zemlju,
- lopta je udarena dijagonalno.





**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman može početi na koljenima, u čučnju ili u osnovnom stavu,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

**Postupak:**

- golman se brzo digne na kolena ili iz čučnja u početni, tj. osnovni stav,
- napravi iskorak napred i u stranu i baci se ka lopti (1).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može da bude udarena nisko po zemlji, bačena sa rukom poluvisoko ili visoko (2) ili odbijena od zemlje.



**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- 2 markirne kapice.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje ka udarenoj loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su bočno postavljena 2 markirne kapice koje predstavljaju prepreku,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi iskorak preko prve markirne kapice (1),
- priključi drugu nogu, napravi iskorak preko druge markirne kapice (2) i baci se ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- visoka prepreka,
- čunj.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka udarenoj loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored visoke prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi iskorak napred i u stranu, sagne se (1) ispod prepreke i baci se ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- golman brzo ustane i baci se preko prepreke na udarenu loptu,
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko(3).

## 14.21



### Rekvizit za trening:

- lopta,
- niska prepreka,
- čunj.

### Cilj vežbe:

- skok,
- bacanje ka udarenoj loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored niske prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman skoči preko prepreke (1),
- nakon doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci se ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,  
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,  
- golman sedi na podu,  
- trener je sa loptom u rukama iza golmana.

**Postupak:**

- trener baci loptu iz ruku pred golmana (1),  
- golman se baci na loptu i hvata je (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na podu,
- trener je sa loptom u rukama pored golmana.

**Postupak:**

- trener spusti loptu na golmana (1),
- golman se baci na odbijenu loptu i hvata je (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



## 14.24



### Rekvizit za trening:

- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- trener je ispred golmana na udaljenosti jednog metra, sa loptama koje drži u raširenim rukama.

### Postupak:

- golman spusti jednu od lopti iz ruku,
- golman se baci na loptu i hvata ju pre nego što padne na pod.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



14.25



**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- 6 koluta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljeni koluti u dve vrste,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči preko koluta (1),
- nakon zadnjeg koluta napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- pretrčavanje preko koluta sa jednim dodirnom u obruč (1),
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- 6 kolutova

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- brzina reakcije,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljeni kolutovi u dve vrste,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman pretrči preko kolutova (1),
- nakon zadnjeg koluta napravi korak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- pretrčavanje preko kolutova sa dvojnim dodirom u kolut (1),
- lopta može da bude udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks i bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br.1 je u голу, okrenut prema treneru,
- ispred golmana br.1 je kao prepreka postavljen golman br. 2,
- udaljenost između golmana br. 1 i trenera je 7m.

**Postupak:**

- golman br. 1 dodaje loptu do trenera pored golmana br. 2 (1),
- golman sa prvim dodiranjem udara loptu bočno od golmana br. 1 (2),
- golman br. 1 napravi iskorak i baci se ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 6 lopti.

**Cilj vežbe:**

- refleks, rad nogu,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m,
- bočno 2m pred stativom je postavljeno 6 lopti.

**Postupak:**

- golman istrči iz gola na loptu (1),
- najbližu loptu udari prema trenera (2),
- trener sa prvim dodirirom udari loptu prema drugoj stativi (3),
- golman istrči prema drugoj stativi i baci se ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko.

**Rekvizit za trening:**

- 2 slalom štapa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks, rad nogu i bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- bočno od golmana su 2 slalom štapa, koji su međusobno udaljeni 4m,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman ukrštenim korakom istrči iz prvog do drugog slalom štapa (1), dotakne se ga i otrči nazad do prvog (2),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci prema drugoj stativi ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



14.30



**Rekvizit za trening:**

- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,  
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,  
- golman leži bočno iza lopte sa ispruženim rukama (1),  
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

**Postupak:**

- golman se na trenerov znak, odrazi preko mirujuće lopte i hvata (2) udarenu loptu (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko.

## 14.31



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u osnovnom stavu u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

- golman napravi niski poskok (1),
- trener udari loptu 1m od golmana (3),
- golman se u mestu bočno baci (2) na udarenu loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko.





**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji u osnovnom stavu u голу, iza golmana br. 2, koji pretstavlja prepreku,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman br.1 istrči pred golmana br. 2 (1) i baci se bočno ka (2) udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko bačena rukom.

## 14.33



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta,
- markirani čunjevi.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored stativne,
- markirani čunji su postavljeni na sredini gola,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman dvokorakom ili sunožnim niskim poskocima istrči do markiranog čunja (1),
- dotakne čunji i napravi iskorak nazad prema prvoj stativi (2) ka udarenoj lopti (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može da bude udarena nisko po zemlju, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta,
- markirani čunjevi.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u osnovnom stavu u голу,
- trener drži loptu u rukama,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi niski poskok, iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) prema odbijenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta,
- čunj.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti sa klizanjem po podu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u osnovnom stavu pored bliže stative,
- 4m bočno od golmana je postavljen čunj,
- trener je sa loptom bočno u kaznenom prostoru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi niski poskok, iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) prema čunju ka udarenoj lopti (2),
- lopta je udarena u dalji ugao,
- golman se brzo i eksplozivno odrazi i baci napred na prednji deo bedra i prsa.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta,
- čunj.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na niske lopte sa klizanjem po podu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored čunja u osnovnom stavu,
- trener je bočno postavljen sa loptom u rukama,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi niski poskok, iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) prema stativi na udarenu loptu (2),
- lopta je udarena u bliži ugao,
- golman se brzo i eksplozivno odrazi i baci napred na prednji deo bedra i prsa.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (3).



14.37



**Rekvizit za trening:**

- 5 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored čunjeva,
- čunjevi su udaljeni po 50cm jedan od drugog,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman bočno istrči oko čunjeva (1),
- posle zadnjeg čunja napravi iskoarak i baci se (2) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12 +.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- prepreka,
- 5 čunjeva,
- 5 lopti.

**Cilj vežbe:**

- skočnost, koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Postupak:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored prepreke,
- čunjevi su udaljeni 4m od prepreke, a međusobno 50cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skoči preko prepreke (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ispred čunja (2) ka udarenoj lopti (3),
- golman se vrati u početni položaj i ponovi postupak ispred sledećeg čunja.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 6 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored čunja,
- 5 čunjeva međusobno udaljenih 50cm,
- 6. čunj je od petog udaljen 4m,
- udaljenost trenera i golmana je 11m.

**Postupak:**

- golman bočno istrči oko petog čunja (1),
- nastavlja do i oko šestog čunja, napravi iskorak nazad prema petom čunju i baci (2) se ka udarenoj lopti (3),
- golman se vrati u početni položaj i ponovi postupak i spred sledećeg čunja.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- markirna kapica,
- 5 slalom štapova,
- 5 čunjeva,
- 5 lopti.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija, refleks i bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored markirne kapice,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- između golmana i trenera su u dve vrste postavljeni slalom štapovi i čunjevi.

**Postupak:**

- golman istrči do i oko čunja (1),
- nastavlja između slalom štapova i baci se (3) ka udarenoj lopti (2),
- golman brzo ustane i ponovi postupak između sledećih slalom štapova.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

## 14.41



### Rekvizit za trening:

- 5 čunjeva,
- 5 lopti,
- prepreka.

### Cilj vežbe:

- skočnost,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored čunja,
- čunjevi su međusobno udaljeni 50cm,
- iza zadnjeg čunja je postavljena prepreka,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči oko čunjeva (1),
- nakon zadnjeg čunja sunožno skoči preko prepreke (2),
- nakon doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (4) ka udarenoj lopti (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 4 čunja,
- 5 lopti,
- prepreka.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored čunja,
- čunjevi su međusobno udaljeni 50cm,
- iza zadnjeg čunja je postavljena prepreka,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči oko čunjeva (1),
- posle zadnjeg čunja se baci preko prepreke (2) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3).

## 14.43



### Rekvizit za trening:

- 5 čunjeva,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 15m,
- ispred golmana je postavljeno 5 čunjeva.

### Postupak:

- golman otrči oko čunjeva (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 5 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- skočnost,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 15m,
- ispred golmana je postavljena prepreka i 5 čunjeva.

**Postupak:**

- golman otrči oko čunjeva (1),
- nakon zadnjeg čunja preskoči prepreku (2),
- nakon doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (4) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

14.45



**Rekvizit za trening:**

- 6 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- ispred golmana su u dve vrste u obliku piramide, postavljeni čunjevi.

**Postupak:**

- golman sa dokorakom istrči između čunjeva (1),
- nakon zadnjeg čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 5 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 16m,
- ispred golmana su u dve zamaknute vrste postavljeni čunjevi.

**Postupak:**

- golman istrči pravo pored prvog čunja (1) i nastavlja bočno dokorakom do sledećeg (2),
- nakon zadnjeg čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (4) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- 5 čunjeva,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 16m,
- ispred golmana su u dve zamaknute vrste postavljeni čunjevi.

**Postupak:**

- golman istrči bočno dokorakom pored prvog čunja (1) i nastavlja ravno do drugog (2) od kojeg leđno unazad otrči do trećeg čunja (3),
- posle zadnjeg čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (4).

**Rekvizit za trening:**

- 4 čunja,
- sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u prostoru koji je označen sa čunjevima,
- ispred čunjeva je sa slalom štapovima označen gol,
- udaljenost između golmana i trenera je 16m.

**Postupak:**

- na trenerov znak golman istrči do unapred određenog čunja za sobom, dotakne ga i otrči dijagonalno do čunja ispred sebe (2),
- nastavlja dijagonalno između slalom štapova i baci se (4) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3)

**Rekvizit za trening:**

- čunj,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- sunožni skok,
- bacanje ka udarenoj lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je iza čunja,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skoči preko čunja (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2),
- brzo ustane i baci se prema lopti (5) u suprotnu stranu.

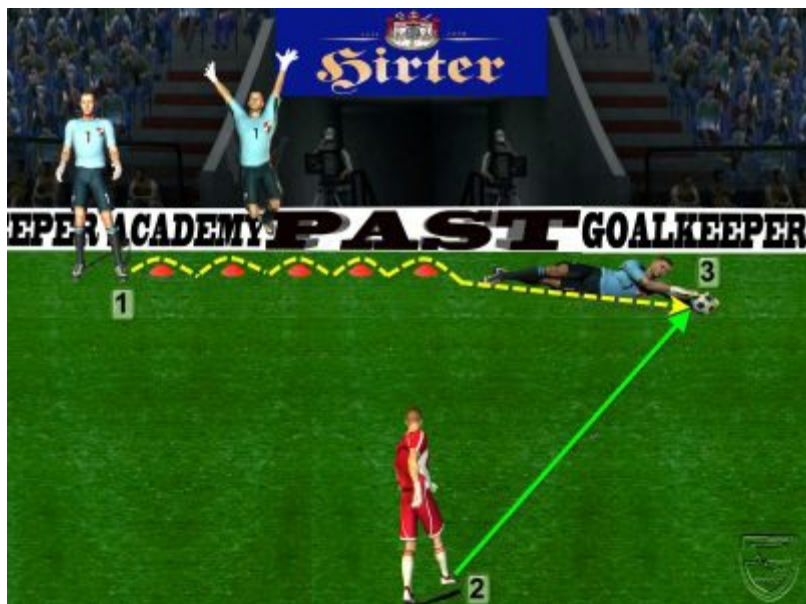
**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2, 4).

14.50



**Rekvizit za trening:**

- 5 markirnih kapica,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- sunožni skok,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored markirnih kapica,
- markirne kapice su međusobno udaljene 50cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skoči preko markirnih kapica (1),
- nakon zadnje markirne kapice napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



## 14.51



### Rekvizit za trening:

- 5 markirnih kapica,
- prepreka i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored markirnih kapica,
- markirne kapice su međusobno udaljene 50cm,
- iza zadnje markirne kapice je postavljena prepreka,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

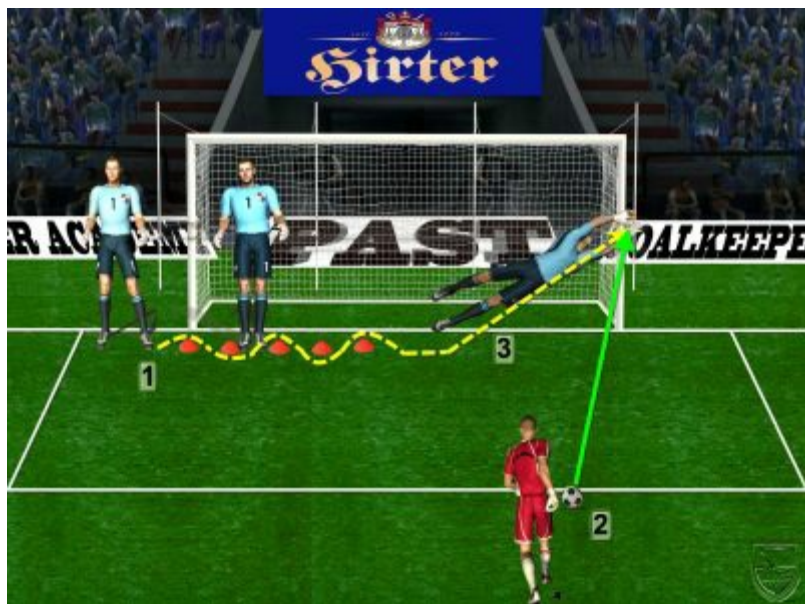
- golman sa duplim dodirivanjem između markirnih kapica istrči preko markiranih čunjeva (1),
- nakon zadnjeg markiranog čunja sunožno skoči preko prepreke (2),
- posle doskoka napravi iskorak i baci se (4) ka udarenoj lopti (3).

### Preporučuje se za uzrast:

-U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- 5 markirnih kapica,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je bočno pored markirnih kapica,
- markirne kapice su međusobno udaljene 50cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči oko markirnih kapica(1),
- posle zadnje markirne kapice napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



## 14.53



### Rekvizit za trening:

- 5 markirnih kapica,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored markirnih kapica,
- markirne kapice su međusobno udaljene 50cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman sa dokorakom otrči preko markirnih kapica (1),
- posle zadnje markirne kapice napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- 2 čunja,
- 2 slalom štapa koji predstavljaju gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored prvog čunja,
- prvi čunj je od drugog udaljen 3m,
- čunjevi su udaljeni 5m od gola označenog sa slalom štapovima,
- vertikalno 5 m iza slalom štapova je trener sa loptom.

**Postupak:**

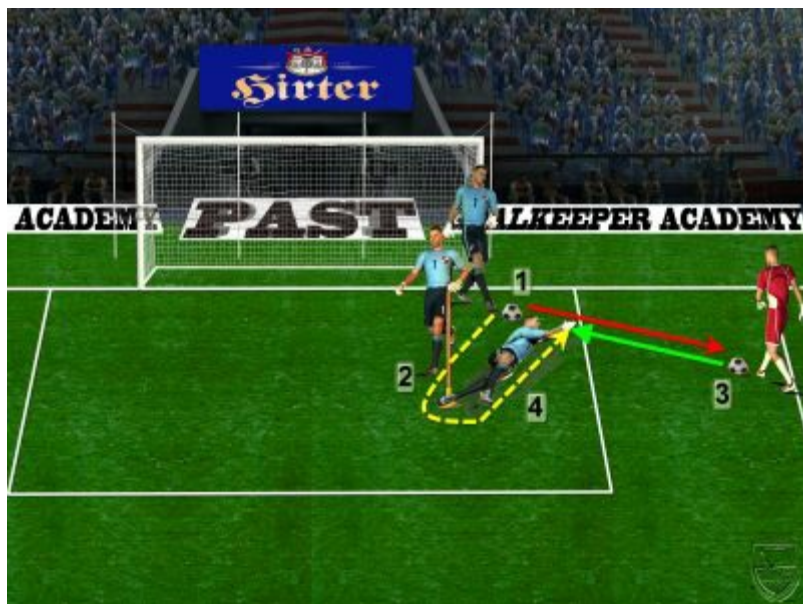
- golman istrči leđno bočnim dokorakom unazad (1) do drugog čunja,
- nastavlja bočno kružnim korakom između slalom štapova i baci se (2) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- gol,
- slalom štap,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored stativa sa loptom u nogama,
- bočno od golmana u golmanovom prostoru, na udaljenosti 4m je slalom štap,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

**Postupak:**

- golman nogom loptu doda prema treneru (1),
- istrči oko slalom štapa (2) i baci se (4) nazad prema stativi ka lopti udarenoj prvim dodirrom (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- koordinacijske merdevine,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- brzina reakcije,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored koordinacijskih merdevina,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman bočno istrči preko koordinacijskih merdevina(1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (2) ka udarenoj lopti (3).

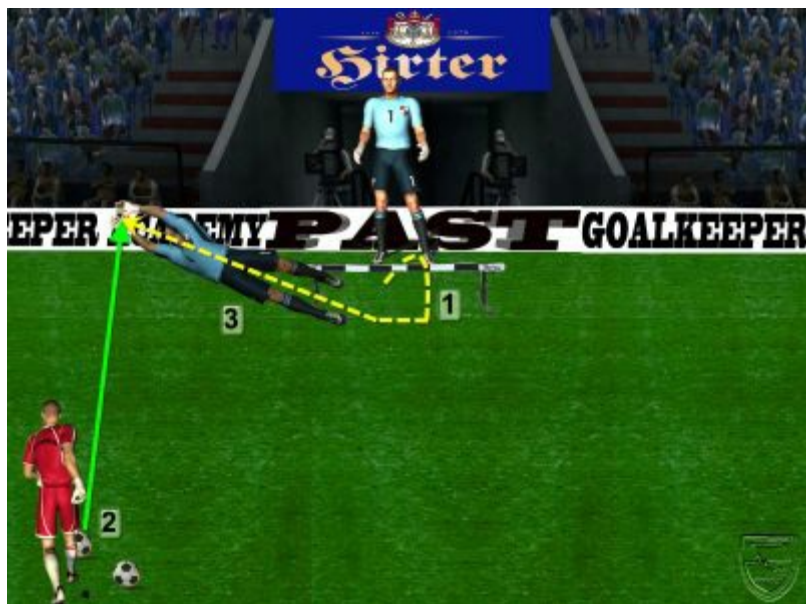
**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvisoko ili visoko (3),
- golman kod pretrčavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje se prikazane u 10. poglavlju (1).

14.57



**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- niska prepreka.

**Cilj vežbe:**

- skočnost,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji 2 m iza niske prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman otrči prema prepreci,
- jednom nogom skoči preko prepreke (1),
- nakon doskoka napravi iskorak napred i u stranu, zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

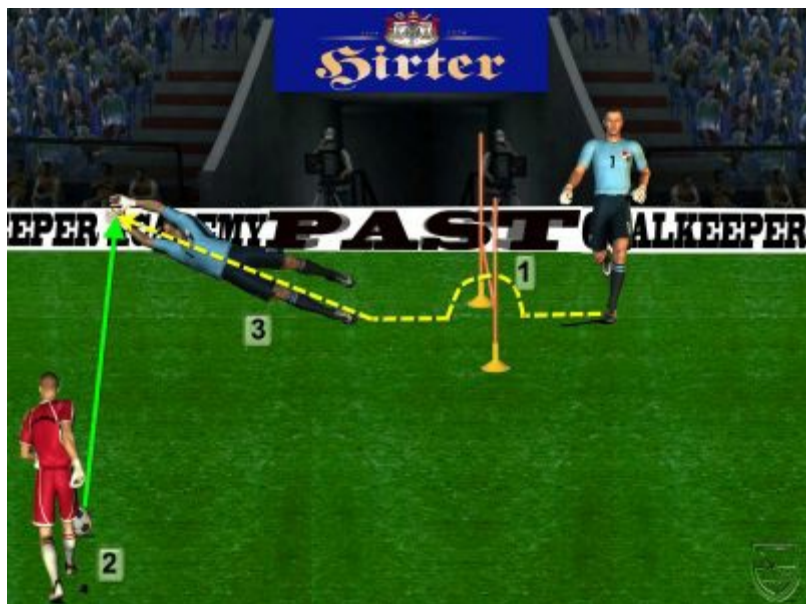
**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (2).





**Rekvizit za trening:**

- niska prepreka,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skoči preko prepreke (1),
- kod doskoka napravi iskorak i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- markirna kapica i lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу na gol-liniji,
- 3m ispred golmana je postavljena markirna kapica,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči iz gola do markirane kapice (1),
- kod markirane kapice se zaustavi i vrati bočnim dokorakom unazad u gol (2),
- napravi iskorak i baci se (4) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvисoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- slalom štap,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу na gol-liniji,
- bočno od golmana, u golmanovom prostoru, na udaljenosti 4 m je postavljen slalom štap,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

**Postupak:**

- golman otrči do slalom štapa (1), dotakne ga rukom i baci se (3) prema stativi na udarenu loptu (2).

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvisoko ili visoko (2)

## 14.61



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- slalom štap, markirna kapica i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirne kapice na gol-liniji u голу i okrenut prema stativi,
- bočno od golmana, u golmanovom prostoru, na udaljenosti 4m je postavljen slalom štap,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- golman otrči prema stativi i rukom je dotakne (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka lopti (2) koju je trener udario prema slalom štapu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- markirna kapica i lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу, na gol-liniji,
- 4m ispred golmana je postavljen markirna kapica,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman otrči prema markirni kapici (1),
- kod markirne kapice se zaustavi i vrati prema голу sa bočnim dokorakom unazad (2),
- pred golom se zaustavi i napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvisoko ili visoko (4).

**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- brzina reakcije,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman odskoči sa kolena u golmanov stav (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- golman sa jednom nogom sa kolena napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci prema lopti,
- lopta može biti udarena nisko po podu, poluvisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу na gol-liniji, okrenut prema stativi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi kolut nazad (1),
- postavi u osnovni položaj, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- klupa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- golman stoji sa loptom bočno u golmanovom prostoru, okrenut prema klupi koja je na gol-liniji u голу.

**Postupak:**

- golman udari loptu prema klupi (1),
- lopta se pod uglom odbije (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na odbijenu loptu (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.



**Rekvizit za trening:**

- 2 gola ili sa slalom štapovima označena 2 gola,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana,
- na udaljenosti od 16m su postavljena dva gola, u kojima stoje golmani.

**Postupak:**

- golman br. 1 iz voleja udari loptu u suprotni gol (1),
- golman br. 2 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci se ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U12+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (1).



**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka udarenoj lopti,
- refleks.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- udaljenost između golmana i trenera je 3m.

**Postupak:**

- golman sa kolenom napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (1),
- sa gornjom rukom vrati loptu treneru,
- golman se digne u početni položaj i baci u suprotnu stranu ka udarenoj lopti (2),
- trener se pomera dokorakom bočno unazad (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti dodana rukom ili udarena nogom.

**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima,
- udaljenost između golmana i trenera je 3m.

**Postupak:**

- golman sa kolonom napravi iskorak i baci se ka udarenoj lopti (1),
- sa gornjom rukom baci loptu treneru,
- golman se digne u početni položaj i nastavlja u isti smer (2),
- trener se pomera dokorakom bočno unazad (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti dodana rukom ili udarena nogom.

**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- visoka prepreka,
- čunj.

**Cilj vežbe:**

- ustajanje,
- bacanje ka udarenoj lopti,
- refleks.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži pored visoke prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

**Postupak:**

- golman napravi bočni kolut ispod prepreke (1),
- brzo se dignu u čučanj, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 8 lopti i čunj.

**Cilj vežbe:**

- bacanje na loptu,  
- refleks.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,  
- 8 lopti je postavljenih na 4m od čunja u sredini i pred stavljaju krug,  
- golman stoji u sredini kruga pored čunja, okrenut prema treneru koji je izvan označenog prostora.

**Postupak:**

- golman dokorakom otrči i baci se na unapred određenu loptu (1),  
- brzo ustane i otrči nazad u početni položaj i nastavlja prema sledećoj lopti,  
- vežba se odvija u smeru kazaljke na satu i izvodi je sve dok krug nije završen,  
- vežbu ponovi još i u suprotnom smeru.

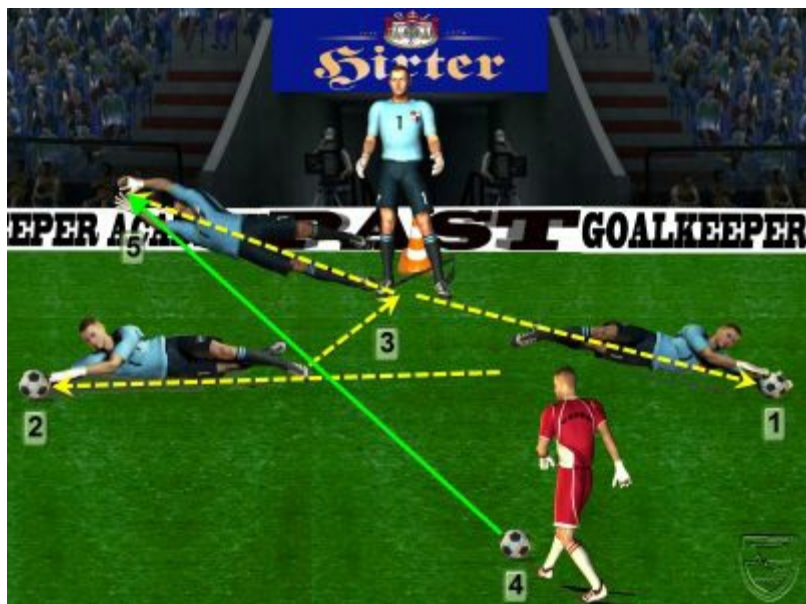
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- golmanu koji se vrati u početni položaj, trener svaki put odredi drugu loptu.

## 14.71



### Rekvizit za trening:

- čunji i 3 lopte.

### Cilj vežbe:

- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje,
- refleksi.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored čunja,
- levo i desno od golmana su postavljene lopte,
- lopte su između sebe udaljene 8m,
- golman i trener su međusobno udaljeni 11m.

### Postupak:

- na trenerov znak golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na unapred određenu mirujuću loptu (1),
- brzo ustane i baci se u suprotnu stranu, na sledeću mirujuću loptu (2),
- otrči nazad do čunja (3), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po podu, poluisoko ili visoko (4).



## 14.72



### Rekvizit za trening:

- 4 koluta.
- 3 čunja,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

### Raspored:

- ispred golmana su postavljena 4 obruča, u dve vrste 3 čunja i 2 lopte.

### Postupak:

- golman istrči preko obruča (1),
- posle zadnjeg obruča otrči do prvog čunja i nastavlja sa ukrštenim korakom do sledeća dva (2),
- posle zadnjeg čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na mirujuću loptu (3),
- brzo ustane i baci se u suprotnu stranu na loptu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- golman istrči preko obručeva sa jednim ili dva dodira (1).

## 14.73



### Rekvizit za trening:

- 2 lopte,
- 3 čunja,
- markirna kapica.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji ispred markirne kapice,
- trener je ispred golmana sa loptama u raširenim rukama,
- levo ili desno od trenera su postavljeni čunjevi, koji su međusobno udaljeni 1m i predstavljaju stanicu.

### Postupak:

- golman istrči do trenera i napravi niski poskok (1),
- trener spusti jednu od lopti iz ruke (2),
- golman se baci na loptu i hvata je pre nego što padne na pod (3),
- golman vrati loptu treneru i otrči u početni položaj,
- trener napravi korak nazad, na sledeću stanicu i sa tim poveća udaljenost (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,  
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,  
- golman i trener su u pokretu, svaki sa svojom loptom u rukama,  
- udaljenost između golmana i trenera je 3m.

**Postupak:**

- golman i trener se polako pomeraju i istovremeno jedan drugom dodaju loptu (1,2),  
- u trenutku, kada trener ima u rukama obe lopte, jednu baci od zemlju (3),  
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci se na odbijenu loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

## 14.75



### Rekvizit za trening:

- lopta,
- 6 obručeva

### Cilj vežbe:

- ravnoteža,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su u dve vrste postavljeni obručevi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Posupak:

- golman stane u obruč sa nogom (1), sa kojom će se kasnije odraziti prema lopti (2),
- vrati se u početni položaj i nastavlja do sledećeg obruča,
- sa zadržavanjem pre odraza, golman pravi takođe vežbu za ravnotežu, koordinaciju i refleks.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti bačena sa rukom poluisoko ili visoko (3).

## 14.76



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta, 6 kolutova i čunj.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- hvatanje visokih lopti,
- refleks,
- hvatanje visoke lopte i bacanje ka lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored stativa na gol-liniji u голу,
- golman br. 2 je sa loptom u rukama, bočno u kaznenom prostoru,
- trener je na tački kaznenog udarca,
- bočno ispred golmana br. 1 su u dve vrste postavljeni kolutovi,
- na sredini gola je postavljen čunj.

### Postupak:

- golman br.1 istrči preko obručeva (1),
- posle zadnjeg obruča se odrazi u vazduh i hvata (3) visoko bačenu loptu (2) u najvišoj mogućoj tački,
- golman br.1 nakon doskoka otrči do i oko čunjeva (4), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (6) ka udarenoj lopti (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- pretrčavanje preko kolutova sa jednim ili dva dodira (1),
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

## 14.77



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- prepreka,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje ka udarenoj lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol-liniji,
- ispred golmana je postavljena prepreka,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- trener udari loptu prema golmanu (1),
- lopta se od prepreku odbije bočno od golmana,
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 6 lopti.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 5m,
- 2m ispred golmana je postavljenih 5 lopti.

**Postupak:**

- trener udari svoju loptu u jednu od pet, koje su ispred golmana (1),
- golman se baci na odbijenu loptu (2) i pokušava je uhvatiti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte i 6 markirnih kapica.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija, rad nogu, refleks i bacanje ka udarenoj lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored prve stative okrenut prema golmanu br. 2, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- iza golmana br. 1 su pod uglom od 90° u dve vrste postavljene markirne kapice,
- trener je na tački kaznenog udarca.

**Postupak:**

- golman br. 2 udari poluisoku loptu prema golmanu br. 1 (1),
- golman br. 1 hvata loptu i vrati je treneru,
- bočno istrči sa duplim dodirima u prostor između čunjeva (2),
- golman br. 1 nastavi frontalno sa dvojnimi dodirima u prostoru između sledećih 3 čunja (3),
- posle zadnjeg čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (4).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 6 lopti.

**Cilj vežbe:**

- ustajanje, bacanje na i ka lopti i refleks.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- 1m bočno ispred stativ je na istoj udaljenosti, u jednoj vrsti, postavljenih 5 lopti.

**Postupak:**

- na trenerov znak, golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na mirujuću loptu (1),
- brzo ustane i baci se u suprotni smer ka udarenoj lopti (2),
- golman se vrati u početni položaj i nastavlja vežbu kod sledeće lopte.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

## 14.81



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- ustajanje,
- bacanje na odbijenu loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži pored stativa na gol-liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- trener drži loptu u rukama.

### Postupak:

- golman se na trenerov znak, iz ležećeg položaja postavi u čučanj (1)
- trener sa rukom baci loptu od tla prema голу (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu prema bližoj stativi i baci se (2) na odbijenu loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- ustajanje,
- bacanje na odbijenu loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži pored stativa na gol-liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

**Postupak:**

- golman se na trenerov znak, iz ležećeg položaja postavi u čučanj (1),
- trener udara loptu (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu prema bližoj stativi i baci se (2) na odbijenu loptu (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- bacanje ka lopti,
- refleks,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u čučnju na gol-liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman na trenerov znak iz čučnja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se (1) baci ka udarenoj lopti,
- golman brzo ustane nazad u čučanj i vežbu nastavlja napred u istu stranu.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored druge stativ sa loptom u rukama,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

**Postupak:**

- golman sa rukom baci loptu treneru (1),
- trener sa prvim dodirrom udari loptu prema suprotnoj stativi (3),
- golman ukrštenim korakom otrči prema suprotnoj stativi i baci se ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta,
- markirna kapica.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored stative,
- markirna kapica je postavljen na sredini gola,
- trener drži loptu u rukama,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman dokorakom ili sa sunožnim niskim poskocima istrči do markirne kapice (1),
- napravi iskorak napred i u stranu nazad prema stativi, a zatim se baci (2) ka viskoko bačenoj lopti (3).

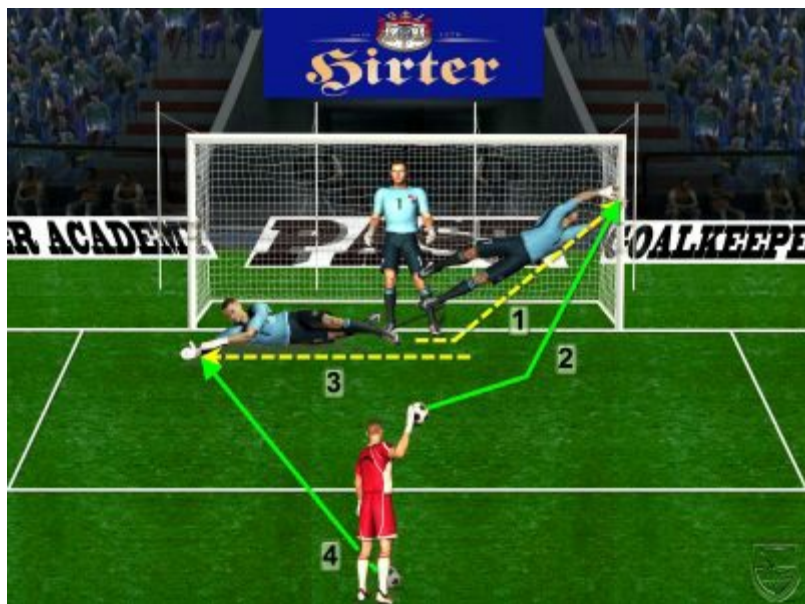
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti odbijena i od zemlje (3).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u osnovnom stavu između stativa,
- trener drži jednu loptu u rukama, a druga mu je na zemlji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) na odbijenu loptu (2),
- brzo ustane i otrči u suprotnu smer i baci se (3) ka nisko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (4).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte,

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u osnovnom stavu na gol-liniji,
- trener jednu loptu drži u rukama, a druga mu je na zemlji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- trener sa rukom baci loptu od tla prema голу,
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) na odbijenu loptu (2),
- golman brzo ustane i otrči u suprotnu stranu (3) i baci se ka poluvisoko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u osnovnom stavu na gol-liniji,
- trener ima lopte u rukama,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- trener sa rukom baci loptu od pod prema голу,
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) na odbijenu loptu (2),
- brzo ustane i istrči u suprotnu stranu i ponovno se baci (3) na odbijenu loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- 2 gola ili sa slalom štapovima označena 2 gola,
- 10 lopti.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- svaki golman počinje u svom голу, okrenuti jedan prema drugom i na udaljenosti od 16m,
- trener je kod lopti, između golmana,
- lopte su postavljene u vrsti jedna pored druge.

**Postupak:**

- trener brzo udari loptu jednu za drugom, u levu stran (1) golmanu br.1, a zatim i u desnu stranu (3) golmanu br. 2,
- lopte su naizmenično udarene u bliži i dalji ugao (1, 3),
- golmani se bacaju ka udarenim loptama (2,4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (1, 3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode 4 golmana,
- golman br.1 počinje u голу,
- udaljenost između golmana 2, 3, 4 i golmana br. 1 je 11m.

**Postupak:**

- golman br. 2 udari iz voleja poluisoko loptu (1) prema golmana br.1 (2), koji hvata loptu,
- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se klizeći po zemlji baci ka niskoj lopti (3), koju je udario golman br. 3 (4),
- golman br. 1 brzo ustane i otrči u suprotnu stranu i baci se ka poluisokoj lopti (5), koju je udario golman br. 4 (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



## 14.91



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- hvatanje lopte ili bacanje ka lopti.

### Raspored:

- vežbu izvode 4 golmana,
- golman br. 1 stoji u голу,
- udaljenost između golmana 2, 3, 4 i golmana br. 1 je 11m.

### Postupak:

- golmani br. 2, 3 i 4 istovremeno otrče prema loptama, s tim da samo jedan od njih udari loptu prema голу (1),
- golman br. 1 hvata udarenu loptu, ili se baci ka njoj (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (1).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- hvatanje visoke lopte,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol-liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- trener baci visoko loptu (2),
- golman istrči iz gola i sa jednom nogom se odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački(1),
- nakon doskoka vrati loptu treneru, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka poluisoko udarenoj lopti (4),
- golman brzo ustane i otrči u suprotni smer, a zatim se klizeći po zemlji baci (5) ka nisko udarenoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

## 14.93



### Rekvizit za trening:

- markirane kapice, sa slalom štapovima označen gol,
- 4 čunja i 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- koordinacija, refleks, bacanje ka lopti i ustajanje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirane kapice,
- udaljenost između golmana i trenera je 16m,
- ispred golmana su u dve vrste postavljeni čunjevi kao stanice i stubovi koji predstavljaju gol.

### Postupak:

- golman otrči do prvog čunja (1), dijagonalno nastavlja do drugog (2), bočnim dokorakom unazad do trećeg (3) i opet dijagonalno do četvrtog čunja (4),
- posle zadnjeg čunja golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) ka udarenoj lopti, tj. prema udaljenijem slalom štapu (6),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu, a zatim se klizeći po zemlji baci (7) ka udarenoj lopti (8).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- markirne kapice, sa slalom štapovima označen gol,
- 4 čunja i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija, refleks, bacanje na loptu i ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji markirne kapice, leđima okrenut prema treneru,
- udaljenost između golmana i trenera je 16m,
- iza golmana su u dve vrste postavljeni čunjevi kao stanice i slalom štapovi koji predstavljaju gol.

**Postupak:**

- golman otrči bočnim dokorakom unazad do prvog čunja (1), dijagonalno ukrštenim korakom nastavlja do drugog (2), pravo do trećeg (3) i opet ukrštenim korakom dijagonalno do četvrtog čunja (4),
- posle zadnjeg čunja se golman okrene prema treneru, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka udarenoj lopti (5), tj. prema udaljenijem slalom štapu(6),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu, a zatim se klizeći po podu baci (7) ka udarenoj lopti (8).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- 5 čunjeva,
- 2 prepreke,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, koordinacija, refleks, skočnost, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru, udaljenost između golmana i trenera je 16m, ispred golmana su u dve paralelne vrste postavljeni čunjevi, a iza čunjeva je prepreka.

**Postupak:**

- golman istrči od prvog do drugog čunja (1), koji je postavljen dijagonalno, dotakne se ga sa rukom i otrči nazad u početni položaj,
- nastavlja do trećeg čunja, promeni smer i otrči do četvrtog čunja (2) kod kojeg skрати korak. Sa vanjskom nogom odskoči u suprotni smer i otrči oko čunja i nastavlja prema petom čunju,
- istrči oko čunja i nastavlja do prepreka,
- sunožno skoči preko prepreke (3),
- nakon doskoka napravi iskorak napred i u stranu i baci se (5) ka nisko udarenoj lopti (4),
- brzo ustane i otrči u suprotni smer i baci se (7) ka poluvisoko udarenoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može da bude udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (6, 4).

**Rekvizit za trening:**

- 5 markirnih kapica ,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- sunožni skok, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- golman počinje bočno pored markirnih kapica,
- markirne kapice su međusobno udaljene 50cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman sunožno skače preko markirnih čunjeva (1),
- posle zadnjeg markirnog čunja napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka poluisoko udarenoj lopti (2),
- brzo ustane i baci se u suprotni smer (5) ka nisko udarenoj lopti (4).

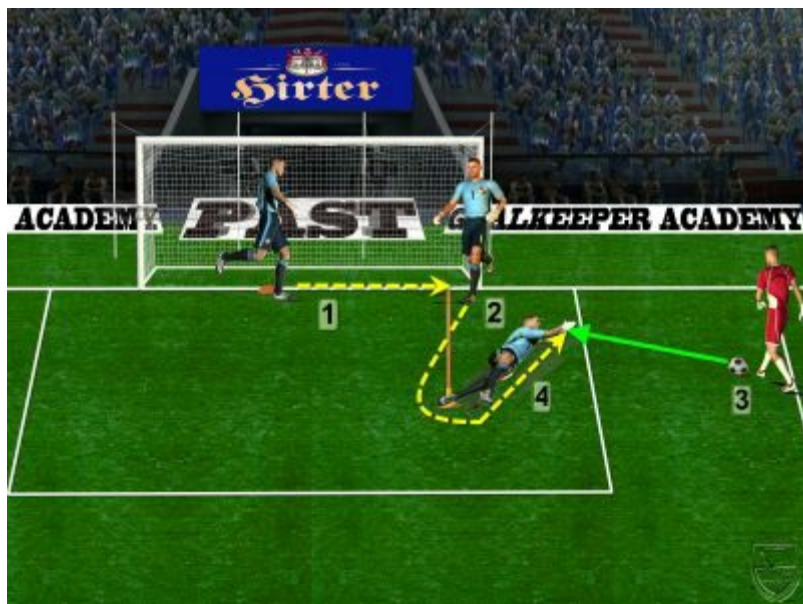
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).





**Rekvizit za trening:**

- gol, markirne kapice, slalom štap i lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirne kapice na gol-liniji, okrenut prema stativi,
- bočno od golmana, u golmanovom prostoru, na udaljenosti 4m je postavljen slalom štap,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

**Postupak:**

- golman istrči prema stativi i sa rukom je dotakne (1),
- promeni smer kretanja i otrči oko stubova (2) i baci se nazad (4) prema stativi ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- gol,
- markirna kapica,
- 5 slalom štapova,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman počinje pokraj markirne kapice na gol-liniji,
- ispred golmana su u golmanovom prostoru postavljeni slalom štapovi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči oko slalom štapa (1) i baci se (2) ka udarenoj lopti (3),
- vežbu nastavlja između sledećih slalom štapova (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol,
- čunj,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored stativ,
- na sredini gola, na gol liniji je postavljen čunj,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

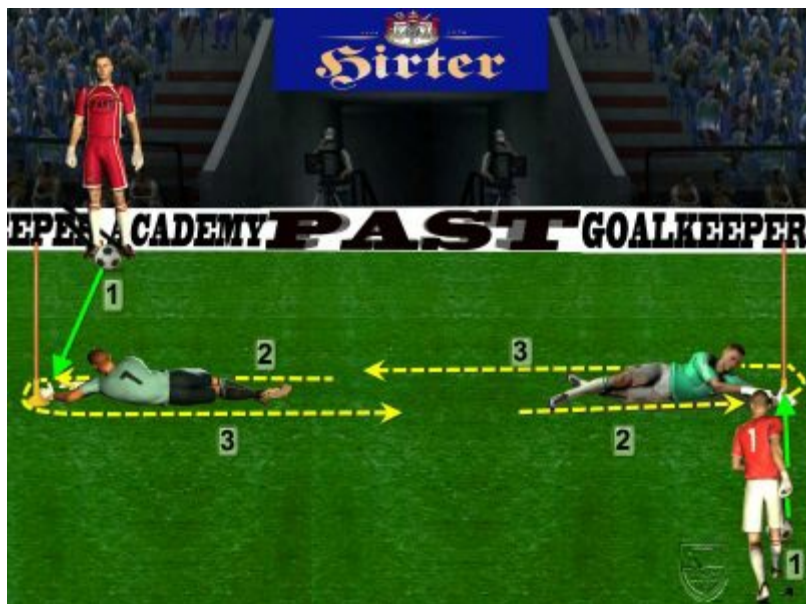
**Postupak:**

- golman otrči oko čunja i baci se (1) nazad prema stativi ka lopti koja je udarena nisko po zemlji (2),
- brzo ustane i opet otrči oko čunja i baci se (3) prema stativi na poluisoku loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

## 14.100



### Rekvizit za trening:

- 2 slalom štapa i 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 i br. 2 stoji pored slalom štapova, okrenuti leđima jedan prema drugom,
- trener i golman br. 3 su od njih dvojice udaljeni 7m.

### Postupak:

- golman br. 1 i br. 2 istovremeno istrče oko stubova u smeru kazaljke na satu (2) i bace se ka udarenim loptama (1),
- brzo ustanu i ponove postupak oko sledećega slalom štapa (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).



**Rekvizit za trening:**

- 2 slalom štapa,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored slalom štapa, okrenut prema golmanu br. 2,
- trener i golman br. 2 su od slalom štapa udaljeni 7m.

**Postupak:**

- golman br. 1 istrči oko slalom štapa i nastavi prema treneru (1), a zatim se baci ka nisko udarenoj lopti (2),
- brzo ustane i istrči oko sledećeg slalom štapa prema golmanu br. 2 i baci se (3) ka lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisko



**Rekvizit za trening:**

- 2 slalom štapa,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- ispred golmana je sa slalom štapovima označen gol.

**Postupak:**

- golman istrči oko slalom štapa (1) i baci se (2) ka udarenoj lopti (3),
- brzo ustane i vrati se u početni položaj (4) iz koga otrči u suprotnu stranu oko slalom štapa (5) i baci se (6) na loptu odbijenu od tla(7) koju je rukom bacio trener.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- koordinacijske merdevine,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- ispred golmana su kao prepreka postavljene kordinacijske merdevine.

**Postupak:**

- golman pretrči preko kordinacijske merdevine(1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (2) ka udarenoj lopti (3),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu i baci se (4) ka poluvisokoj lopti (5).

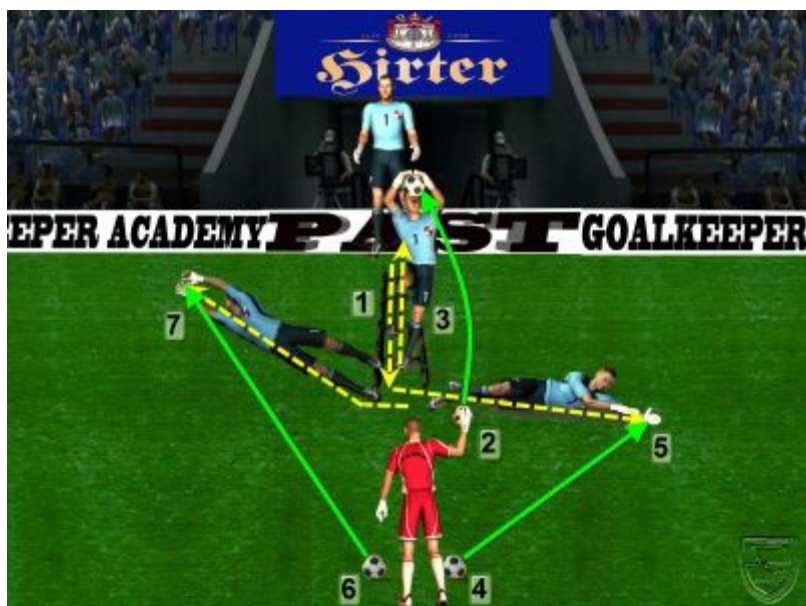
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisko ili visoko (3, 5),
- golman kod petrčavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe petrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).



**Rekvizit za trening:**

- koordinacijske merdevine,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- skok i hvatanje visokih lopti,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- ispred golmana su kao prepreka postavljene koordinacijske merdevine.

**Postupak:**

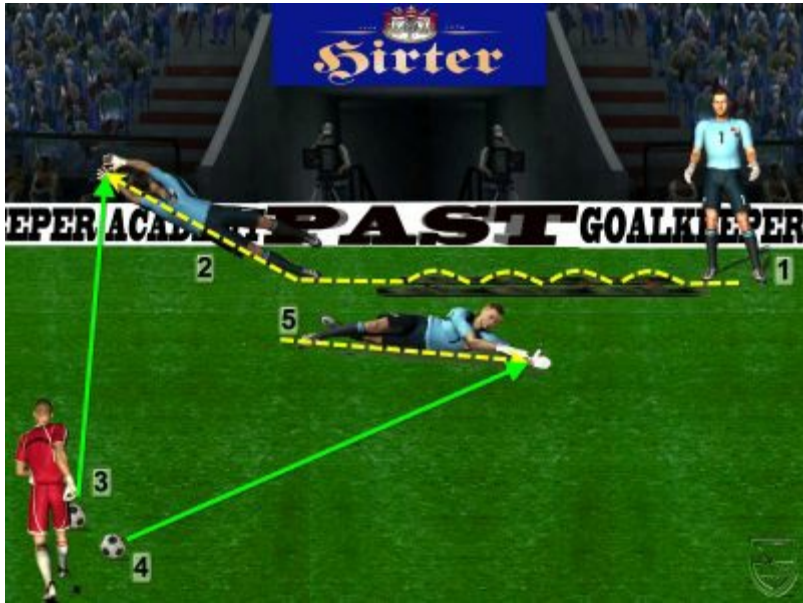
- golman istrči peko koordinacijske merdevine (1),
- odrazi se sa jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- posle doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) ka udarenoj lopti (4),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu i baci se (7) na poluisoku loptu (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (4, 6),
- golman kod petrcavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).

**Rekvizit za trening:**

- koordinacijske merdevine i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored koordinacijskih merdevina,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman pretrči bočno preko koordinacijskih merdevina (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (2) ka poluisoko udarenoj lopti (3),
- brzo ustane i otrči u suprotnu smer i baci se (5) ka nisko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3),
- golman kod petrcavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).

**Rekvizit za trening:**

- koordinacijske merdevine i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- skočnost,
- refleks,
- hvatanje visokih lopti i bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored koordinacijskih merdevina,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

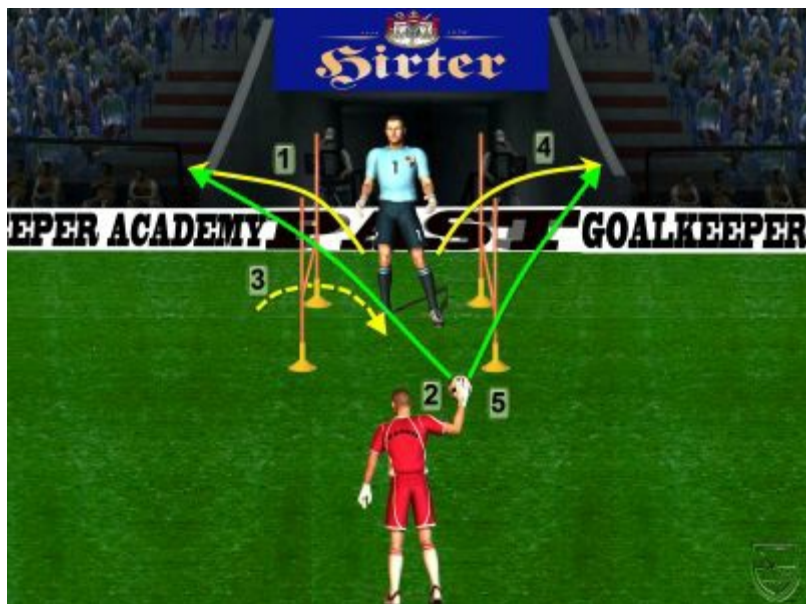
- golman pretrči bočno preko koordinacijskih merdevina (1),
- odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (2),
- nakon doskoka golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (4) ka udarenoj lopti (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3),
- golman kod petračavanja preko koordinacijskih merdevina može upotrebiti vežbe pretrčavanja ili poskoka, koje su prikazane u 10. poglavlju (1).



**Rekvizit za trening:**

- lopta,
- prepreka.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

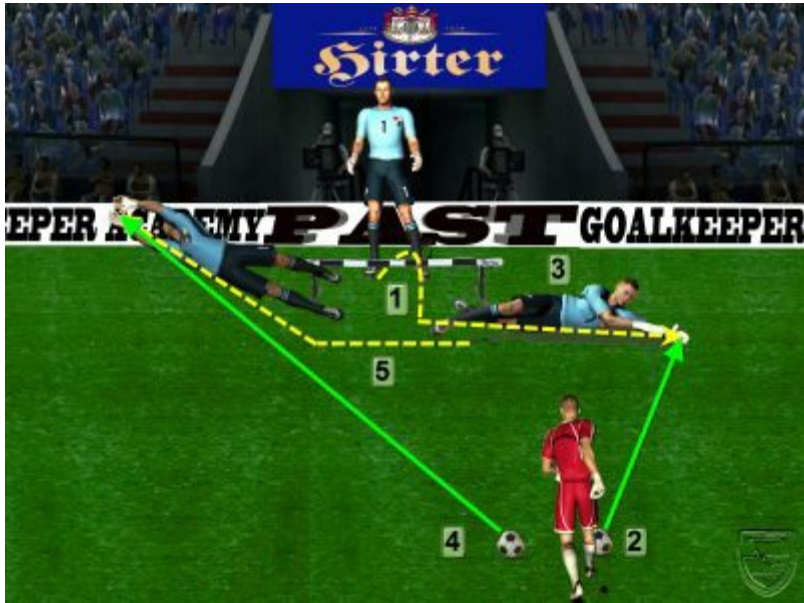
- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji između dve prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera, sa loptom u rukama, je 11m.

**Postupak:**

- golman na trenerov znak napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci preko prepreke ka visokoj lopti (1),
- treneru vrati loptu i vrati se u početni položaj (3), a zatim ponovi postupak i u drugu stranu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- niska prepreka,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji 1m iza niske prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman se jednom nogom odrazi u vazduh i skoči preko prepreke (1),
- posle doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka (3) lopti udarenoj nisko po zemlji (2),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu i baci se (5) ka udarenoj poluisokoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).



**Rekvizit za trening:**

- niska prepreka,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji 1m iza niske prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman se jednom nogom odrazi u vazduh i skoči preko prepreke (1),
- posle doskoka napravi kolut napred (2),
- posle doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka (3) lopti udarenoj nisko po zemlji (2),
- brzo ustane i otrči u suprotni smer i baci se (5) ka poluvisokoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3, 6).



## 14.110



### Rekvizit za trening:

- 2 niske prepreke i 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji 1m iza niskih prepreka, koje su međusobno udaljene 80cm,
- udaljenost između golmana br. 1 i nasuprot njega postavljenih trenera i golmana br. 2, je 11m.

### Postupak:

- golman se jednom nogom odrazi u vazduh i skoči preko prepreke (1),
- posle doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka (2) lopti udarenoj nisko po zemlji (3),
- brzo ustane i otrči do druge prepreke i sunožno skoči preko nje (4),
- posle doskoka napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) ka poluisoko udarenoj lopti (6).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3, 6).



**Rekvizit za trening:**

- 5 niskih prepreka,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- skok,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pokraj prepreka, koje su međusobno udaljene 80cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skače preko prepreka (1),
- posle zadnje prepreke napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- golman na jednoj nozi skače preko prepreka (1),
- golman se nakon svake prepreke za čas zaustavi zbog ravnoteže,
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- 5 niskih prepreka,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- skok
- brzina reakcije,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno pored prepreka, koje su međusobno udaljene 80cm,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skače preko prepreka (1),
- nakon zadnje prepreke napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka visoko bačenoj lopti (2).

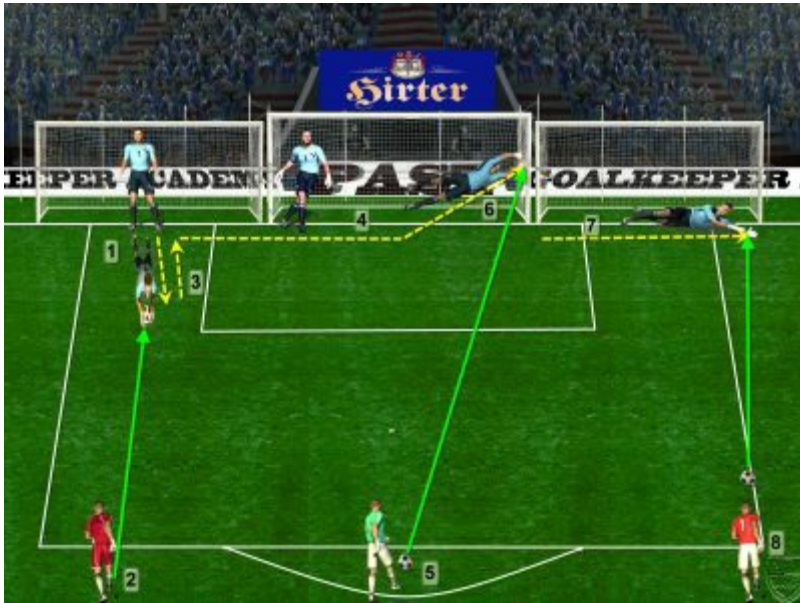
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15 +.

**Opcije:**

- lopta može biti odbijena od zemlju (2).

## 14.113



### Rekvizit za trening:

- 2 mala gola, gol i 3 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

### Raspored:

- vežbu izvode 3 golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored malog gola,
- udaljenost između trenera, golmana br. 2 i 3 i golmana br. 1 je 16m.

### Postupak:

- golman br. 1 istrči ravno iz gola prema treneru, da smanji ugao i da se baci (1) ka lopti udarenoj po podu (2), a koja je usmerena ravno u golmana,
- brzo ustane (3) i sa ukrštenim korakom istrči (4) u veliki gol i baci se (6) ka poluisokoj lopti, koju je udario golman br. 2 (5),
- otrči još i u treći gol i se baci klizeći po zemlji (7) ka lopti koja je udarena nisko po zemlji (8),
- postupak ponovi još i u suprotni smer.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 5, 8).



**Rekvizit za trening:**

- gol, ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi kolut napred (1),
- kada se postavi u osnovni položaj, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka udarenoj lopti (2).

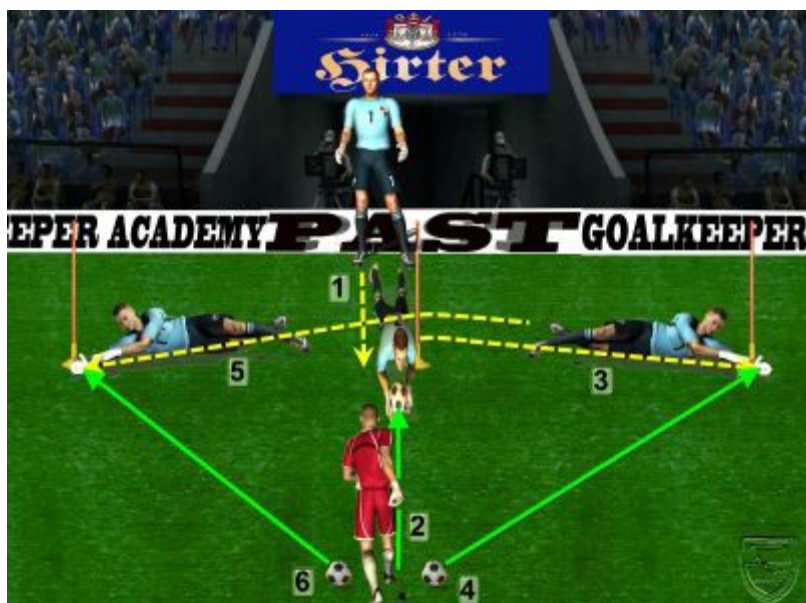
**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- 3 slalom štapa i 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, koordinacija, refleks, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljeni slalom štapovi, koji su međusobno udaljeni 4m,
- slalom štapovi predstavljaju gol,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči do srednjeg slalom štapa i baci se (1) napred na loptu udarenu nisko po zemlji i usmerenu pravo u golmana (2),
- brzo ustane i bočnim dokorakom unazad istrči nazad oko srednjeg slalom štapa i nastavlja sa ukrštenim korakom u sprotnu stranu i baci se (3) ka nisko udarenoj lopti (4),
- ustane i otrči nazad oko srednjeg i nastavlja do trećeg slalom štapa, vežbu završi bacanjem (5) ka udarenoj lopti (6),
- rad nogu mora biti na prednjem delu stopala sa namerom bolje i brže reakcije.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena iz voleja, nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (4, 6).



**Rekvizit za trening:**

- 3 slalom štapa,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, koordinacija, refleks, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljena 3 slalom štapa u obliku slova V i međusobno su udaljeni 4m,
- slalom štapovi predstavljaju gol,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

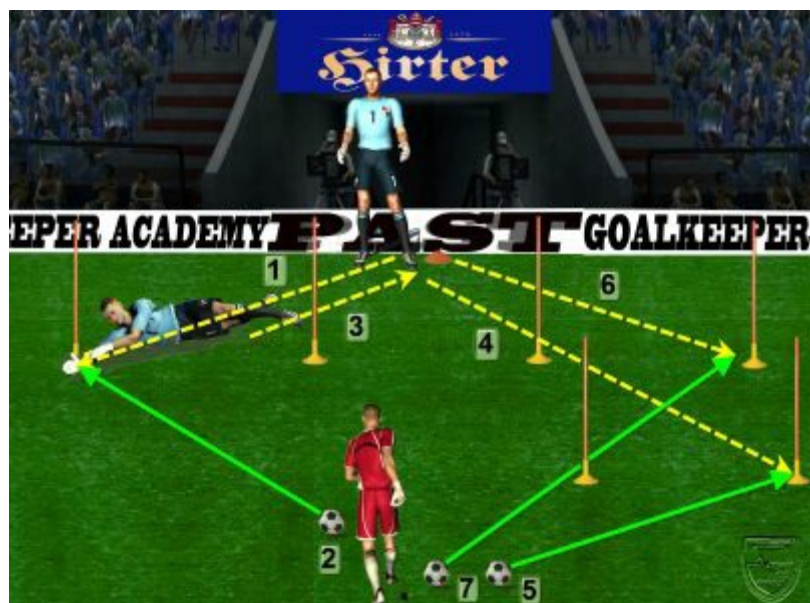
- golman otrči pored srednjeg slalom štapa u prvi gol i dijagonalno se baci (1) ka nisko udarenoj lopti (2), sa namerom da smanji ugao gola,
- brzo ustane i otrči nazad oko srednjeg (3) i nastavlja do trećeg slalom štapa, a zatim vežbu zaključi bacanjem (5) ka udarenoj lopti (4),
- rad nogu mora biti na prednjem delu stopala sa namerom bolje i brže reakcije.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena iz voleja, nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2, 4)

**Rekvizit za trening:**

- 6 slalom štapova,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su sa slalom štapovima označena 3 gola,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman otrči u unapred određen gol i klizeći po zemlji se baci(1) ka udarenoj lopti (2),
- brzo ustane i bočnim dokorakom unazad otrči u početni položaj (3) odakle nastavlja do sledećeg gola koji odredi trener (1, 4, 6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena iz voleja, nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 5, 7).

**Rekvizit za trening:**

- 2 slalom štapa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- ispred golmana su postavljena 2 slalom štapa koja su međusobno udaljena 2m,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči između slalom štapova prema treneru (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (2) ka nisko udarenoj lopti (3),
- brzo ustane i baci se (5) u suprotnu stranu ka poluisoko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena iz voleja, nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (3, 4).

**Rekvizit za trening:**

- 2 slalom štapa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- precizno dodavanje,
- rad nogu,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji sa loptom u rukama,
- ispred golmana su postavljena 2 slalom štapa, koja su međusobno udaljena 5m,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

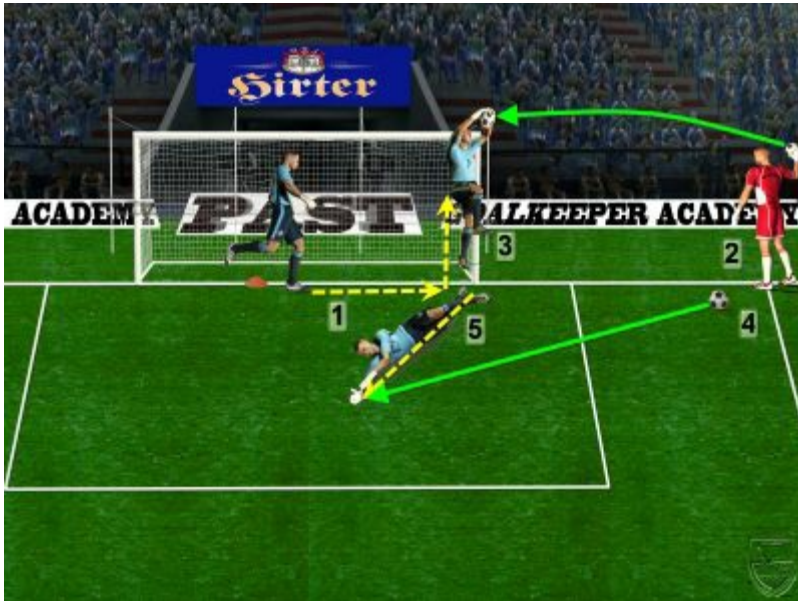
- golman rukom baci loptu prema treneru (1),
- otrči prema i oko slalom štapa (2), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka lopti (4), koju je sa prvim dodirrom udario trener (3),
- brzo ustane i vrati se u početni položaj i zatim ponovi postupak u suprotnu stranu.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena iz voleja, nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- markirna kapica i lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok i hvatanje visokih lopti,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirne kapice na gol liniji i okrenut prema stativi,
- trener je bočno izvan golmanovog prostora.

**Postupak:**

- golman otrči prema stativi (1) i se sa jednom nogom se odrazi u vazduhi, a zatim na najvišoj mogućoj tački sa dlanovima odbije loptu prema treneru (3),
- po doskoku napravi iskorak u stranu i baci se (5) ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- golman hvata visoko loptu (3),
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (4).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored stativa na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman istrči prisunskim korakom (1) prema drugoj stativi i baci se (3) ka visokoj lopti (2),
- brzo ustane, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) klizeći po zemlji ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- golman se može baciti na loptu koja se je odbila od tla ,
- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2, 4).



**Rekvizit za trening:**

- gol,
- čunj i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži bočno pored stativ, na gol liniji,
- golman sa rukama dodiruje stativu,
- na sredini gola je postavljen čunj,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman ustane (1), otrči do čunja, dotakne se ga i baci se (3) nazad prema stativi ka udarenoj lopti (2),
- brzo ustane, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (5) na odbijenu loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko(2, 4).



**Rekvizit za trening:**

- gol,
- čunj,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji bočno ležeći pored stativ, na gol liniji,
- golman sa rukama dodiruje stativu,
- na sredini gola je postavljen čunj,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman ustane (1), otrči do čunja, dotakne se ga, napravi iskorak i baci se (3) prema stativi ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- gol, čunj i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman bočno leži pokraj stative, na gol liniji,
- golman rukama dodiruje stativu,
- na sredini gola je postavljen čunj,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman ustane (1), otrči do čunja, dotakne se ga, napravi iskorak i baci se (3) nazad prema stativi, ka udarenoj lopti (2),
- brzo ustane, napravi iskorak napred i u suprotnu stranu, a zatim se baci (5) klizeći po zemlji ka nisko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 prepreke, čunji i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, skok, koordinacija, refleksi,
- bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- ispred golmana su postavljene dve prepreke,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman sunožno skoči preko prepreka (1),
- otrči do čunja (2), skрати korak i sa vanjskom nogom se odrazi u suprotnu smer, a zatim napravi iskorak napredi u stranu i baci se (4) klizeći po zemlji ka nisko udarenoj lopti (3),
- brzo ustane, napravi iskorak u suprotnu stranu i baci se (6) ka poluisoko udarenoj lopti (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko(3, 5).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje,

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi kolut napred (1),
- kada se postavi u osnovni položaj, napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka nisko udarenoj lopti (2),
- brzo ustane, napravi iskorak u suprotnu stranu i baci se (5) ka poluisoko udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).



14.127



**Rekvizit za trening:**

- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,  
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,  
- golman je na kolenima,  
- udaljenost između golmana i trenera koji drži loptu u rukama je 11m.

**Postupak:**

- golman se odrazi sa kolena u osnovni položaj (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) na odbijenu loptu (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji, leđima okrenut prema igralištu,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman se okrene za 180° (1),
- napravi iskorak napred i u suprotnu stranu, a zatim se baci (3) ka nisko udarenoj lopti (2),
- brzo ustane, napravi iskorak u suprotnu stranu i baci se (5) ka poluisokoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).



**Rekviziti za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman je pored stativa na gol liniji u položaju za sklekove,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi 5 sklekova (1),
- brzo ustane i otrči prema drugoj stativi i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- brzina reakcije,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman pokraj stativa na gol liniji eži na leđima,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman brzo ustane (1),
- otrči prema drugoj stativi i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).

## 14.131



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman na gol liniji leži na leđima,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman brzo ustane (1),
- otrči prema drugoj stativi i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).

## 14.132



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na boku na gol linij,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman brzo ustane (1),
- otrči prema drugoj stativi i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).



14.133



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman leži na boku na gol linij,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman napravi bočni kolut i brzo ustane (1),
- otrči prema drugoj stativi i baci se (3) ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- klupa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na klupi, koja je postavljena ispred stativ,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

- golman skoči sa klupe (1),
- posle doskoka otrči prema druge stativi, napravi iskorak napred i u strani(2), a zatim se baci (4) ka udarenoj lopti (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 klupe,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u golmanovom prostoru, leđima okrenut prema igralištu (1),
- na poprečnoj liniji u голу, ispred stativi su postavljene klupe,
- udaljenost između golmana i trenera je 9m.

**Postupak:**

- trener udari loptu pored golmana, prema klupi (2),
- golman se baci (4) na odbijenu loptu (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- klupa,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored bliže stativne, okrenut prema treneru, koji stoji bočno izvan golmanovog prostora,
- u golmanovom prostoru je pod određenim uglom postavljena klupa.

**Postupak:**

- trener udari loptu prema klupi (1),
- lopta se odbije prema udaljenijoj stativi (2),
- golman je u pokretu prati i baci se (3) na odbijenu loptu.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- klupa,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- golman počinje sa loptom u golmanovom prostoru, bočno okrenut prema klupi koja je na gol liniji (1),
- iza golmana je postavljena druga lopta.

**Postupak:**

- golman udari loptu prema klupi (1),
- lopta se odbije pod uglom (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na odbijenu loptu (2),
- brzo ustane, napravi iskorak u suprotnu stranu i baci se na mirujuću loptu (3).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- pokretni zid,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- golman je sa loptom u rukama u golmanovom prostoru, bočno okrenut je prema pokretnom zidu na gol liniji (1).

**Postupak:**

- golman baci loptu u pokretni zid (1),
- lopta se odbije pod uglom (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) na odbijenu loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- pokretni zid,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u golmanovom prostoru, leđima okrenut prema igralištu (1),
- na gol liniji je postavljen pokretni zid,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

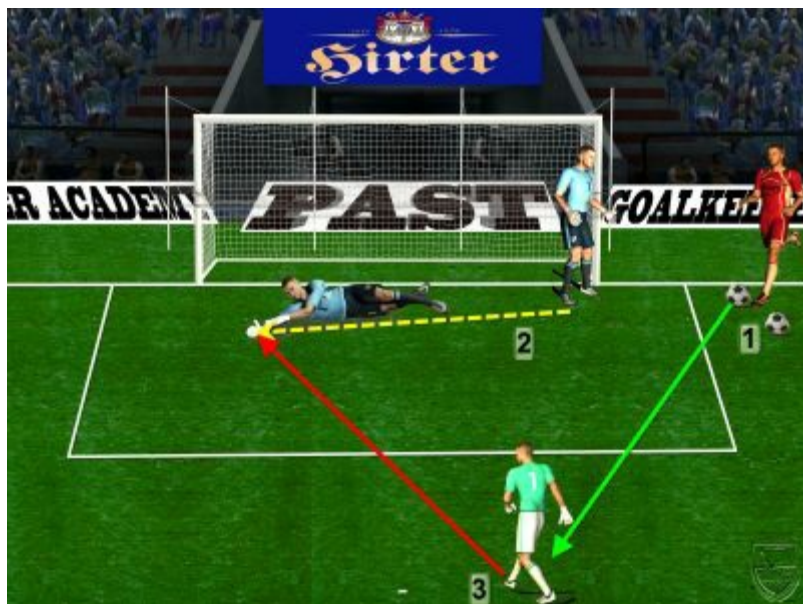
**Postupak:**

- trener sa rukom baci loptu pored golmana u pokretni zid (1),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) na odbijenu loptu (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored prve stativ, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- golman br. 2 je na tački kaznenog udarca.

**Postupak:**

- trener dodaje loptu prema golmanu br. 2 (1), koju ju sa prvim dodirrom udari prema голу (3),
- golman br. 1 sa ukrštenim korakom otrči prema drugoj stativi i baci se ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (4).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored prve stativne, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- udaljenost između golmana br. 1 i br. 2 je 11m.

**Postupak:**

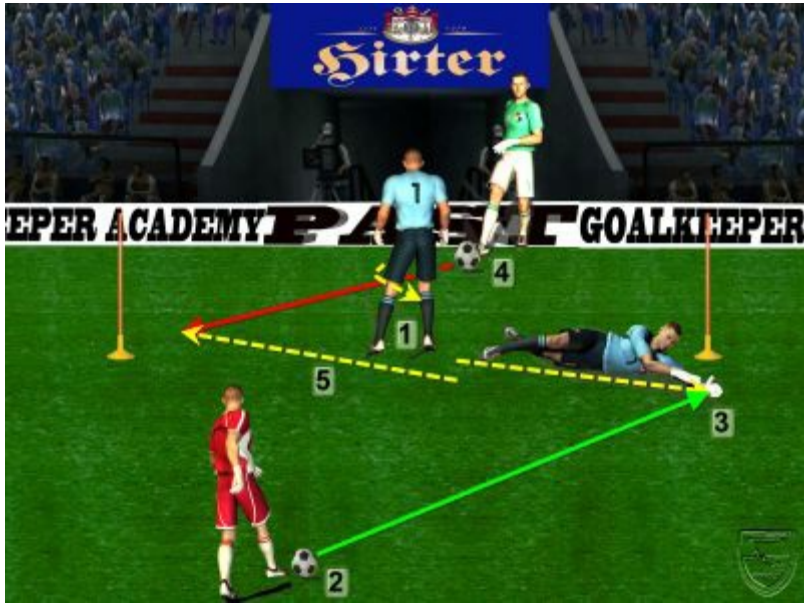
- golman br. 1 sa rukom baci loptu prema treneru (1),
- trener sa nogom doda loptu prema golmanu br. 2 (2), koji je sa prvim dodiranjem udari prema голу (4),
- golman br. 1 sa ukrštenim korakom otrči prema drugoj stativi i baci se ka udarenoj lopti (2).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- sa slalom štapovima označen gol i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija, refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji između slalom štapova koji predstavljaju gol,
- slalom štapovi su međusobno udaljeni 8m,
- trener i golman br. 2 počinju ispred i iza golmana br. 1 i od njega su udaljeni 9m.

**Postupak:**

- golman br. 1 se za 180° okrene prema treneru (1), napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se klizeći po zemlji baci (3) ka lopti udarenoj nisko po zemlji (2),
- brzo ustane i okrene se za 180° i istrči u suprotni smer i baci se (5) ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 4).

**Rekvizit za trening:**

- čunj, sa slalom štapovima označen gol i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored čunja i iza 2 slalom štapa, koji predstavljaju gol,
- slalom štapovi su međusobno udaljeni 8m,
- trener i golman br. 2 su levo i desno od gola i udaljeni su 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 na trenerov znak istrči iz gola (1) i klizeći po podu se baci (3) ka nisko udarenoj lopti (2),
- brzo ustane i otrči u suprotni smer i baci se ka lopti (4) koju je udario trener (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- čunj, sa slalom štapovima označen gol i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored čunja i iza 2 slalom štapa, koji predstavljaju gol,
- slalom štapovi su međusobno udaljeni 8m,
- trener i golman br. 2 su levo i desno od gola i udaljeni su 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 na trenerov znak istrči iz gola prema stativi (1) i hvata poluvisoko udarenu loptu (2),
- otrči u suprotnu stranu i baci se ka lopti (3) koju je udario golman br. 2 (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko. (2, 4).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok i hvatanje visokih lopti,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na gol-liniji, okrenut prema treneru koji je izvan golmanovog prostora,
- udaljenost između golmana br. 1 i br. 2 je 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 istrči prema prvoj stativi (1), odrazi se u vazduh i hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (3),
- posle doskoka vrati loptu treneru i otrči prema drugoj stativi, a zatim se baci (4) ka poluisoko udarenoj lopti (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (5).





**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- čunji i 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skočnost i hvatanje visokih lopti,
- bacanje na i ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na gol liniji, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- 4m od prve stative je u golmanovom prostoru pored čunja postavljena lopta,
- udaljenost između golmana br. 1 i br. 2 je 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 otrči prema prvoj stativi (1), odrazi se u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- nakon doskoka vrati loptu treneru, otrči prema čunju i baci se na mirujuću loptu (4),
- brzo ustane otrči u suprotnu smer i baci se (5) ka udarenoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (6).

**Rekvizit za trening:**

- markirna kapica, sa slalom štapovima označena 3 gola,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- koordinacija,
- refleks,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

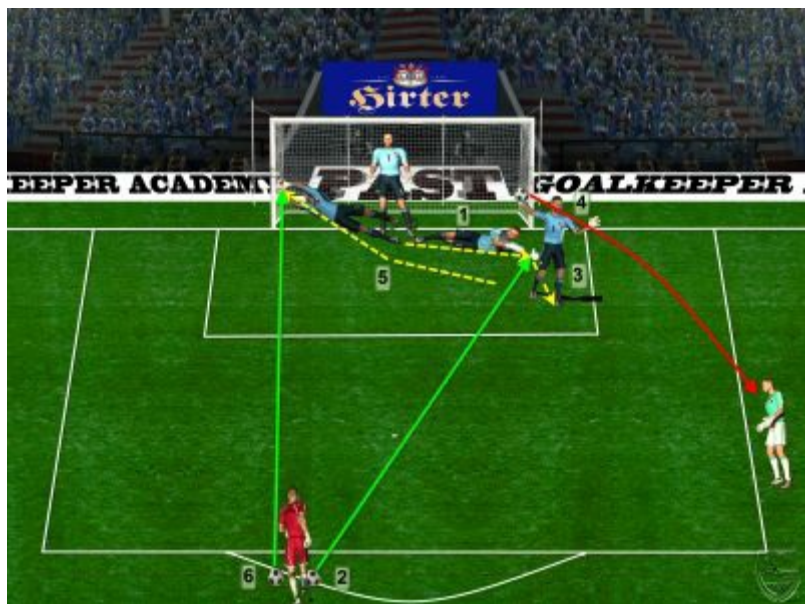
- vežbu izvode 3 golmana i trener sa loptom u rukama,
- golman br.1 stoji u trouglu, koji je označen sa slalom štapovima,
- stranice trougla predstavljaju gol,
- izvan trougla, na udaljenosti 9m su golman br. 2, br. 3 i trener.

**Postupak:**

- golman istrči prema treneru i bočno se baci na poluisoku loptu (1), koja se odbila od tlo (2),
- brzo ustane i otrči u suprotnu stranu i ponovi postupak sa golmanima br. 2 i 3 (3, 4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol,
- dve lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje ka lopti,
- precizno dodavanje sa rukom.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na gol liniji,
- golman br. 2 i trener su izvan kaznenog prostora.

**Postupak:**

- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (1) ka lopti udarenoj nisko po zemlji (2),
- brzo ustane i otrči do poprečne linije golmanovog prostora (3) i sa rukom baci loptu (4) bočno izvan kaznenog prostora, prema golmanu br. 2,
- golman br. 1 otrči prema drugoj stativi i baci se (5) ka poluvisokoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, skok i odbijanje visokih lopti, bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 počinje na gol liniji, okrenut bočno prema treneru, koji je sa loptom u rukama izvan golmanovog prostora,
- golman br. 2 je sa loptom izvan kaznenog prostora.

**Postupak:**

- golman br. 1 otrči prema bližoj stativi (1), odrazi se jednom nogom i na najvišoj mogućoj tački dlanovima odbija loptu nazad prema treneru (3),
- golman br. 2 otrči sa loptom (4) prema golmanu br. 1, sa ciljem da ga preigra i zaključi vežbu sa udarcem na gol,
- golman br. 1 to pokušava da spreči istrčavanjem iz gola (5), skraćivanjem ugla i bacanjem pod noge na loptu.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol,
- 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- skok i izbijanje visokih lopti,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br.1 stoji pored prve stativ, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- udaljenost između golmana br. 1 i br. 2 je 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 otrči bočnim dokorakom unazad prema drugoj stativi (1), odrizi se u vazduh i izbija loptu preko prečke (3),
- nakon doskoka otrči prema prvoj vratnici i baci se (4) klizeći po zemlji ka nisko udarenoj lopti(5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (5).



**Rekvizit za trening:**

- gol,
- 2 slalom štapa,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, skraćivanje ugla, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 počinje na gol liniji, okrenut prema treneru i golmanima br. 2 i br. 3, koju su raspoređeni izvan kaznenog prostora,
- u голу su na gol liniji postavljeni slalom štapovi, koji su odmaknuti 1 m od stativa.

**Postupak:**

- golman br. 1 istrči iz gola (1), da skрати ugao i baci se napred ka lopti nisko udarenoj po zemlji i usmerenoj u golmana (3),
- golman br. 1 brzo ustane i vrati se u početni položaj iz kojeg istrči prema poprečnoj liniji golmanovog prostora i s tim skraćuje ugao, a zatim se baci ka lopti, koja je udarena između stative i slalom štapa (4),
- golman br. 1 ponovi proces i u suprotni smer (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može da bude usmerena u golmana, udarena nisko po zemlji, poluvисoko ili visoko (2, 5, 7).



**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 slalom štapa i 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- hvatanje visokih lopti,
- bacanje na loptu,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman br. 1 stoji na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

**Postupak:**

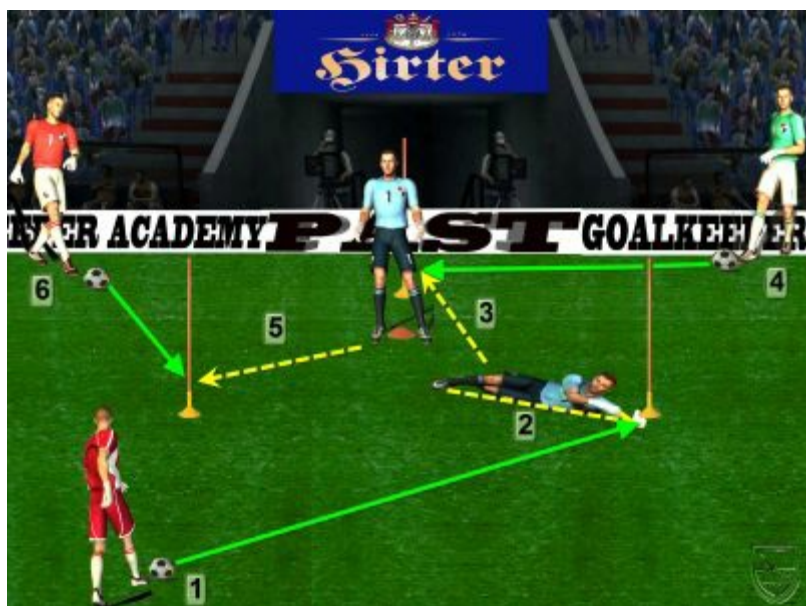
- golman istrči iz gola (1) do poprečne linije golmanovog prostora, odrazi se sa jednom nogom u vazduh i hvata loptu u najvišoj mogućoj tački (2),
- golman nakon doskoka napravi iskorak i baci se ka nisko udarenoj lopti (5),
- brzo ustane, istrči u suprotnu smer, a zatim se baci klizeći po zemlji ka lopti udarenoj nisko po podu (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti bačena sa rukom, udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3, 4, 7).

**Rekvizit za trening:**

- markirna kapica,
- sa slalom štapovima označena 3 gola,
- 3 lopte.

**Cilj vežbe:**

- kordinacija,,
- refleks,
- bacanje ka lopti,
- ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 počinje u trouglu koji je označen sa slalom štapovima,
- stranice trougla predstavljaju gol,
- izvan trougla, na udaljenosti 9m su golmani br. 2 i br. 3 i trener.

**Postupak:**

- golman istrči prema treneru i baci se (2) ka lopti udarenoj nisko po zemlji (1),
- brzo ustane, otrči u suprotni smer (3) i klizeći se po podu baci ka udarenoj lopti (4),
- postupak ponovi sa golmanom br. 3 (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (1, 4, 6).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 4 lopte.

**Cilj vežbe:**

- hvatanje lopte, rad nogu, refleks, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode 4 golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pored bliže stativa, okrenut prema treneru, koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- golmani br. 2, 3 i 4 su izvan golmanovog prostora i na udaljenosti 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 hvata (2) poluvisoko udarenu loptu, usmerenu u golmana (1),
- napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci (3) ka nisko udarenoj lopti (4),
- brzo ustane i baci se (5) ka poluvisoko udarenoj lopti (6),
- vežbu nastavlja u istom pravcu i baci se (7) ka visoko udarenoj lopti (8),
- vežbu ponove i u suprotnom smeru.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte i 2 čunja.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, brzina reakcije, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode 4 golmana i trener,
- golman br. 1 i br. 2 stoje pored stativa, okrenuti prema golmanu br. 3 i golmanu br. 4, koji su bočno u kaznenom prostoru,
- čunjevi su postavljeni levo i desno od poprečne linije u golmanovom prostoru.

**Postupak:**

- golmani br. 3 i br. 4 su izvan golmanovog prostora, istovremeno udare nisku loptu prema čunju (1),
- golmani br. 1 i br. 2 naprave iskorak napred i u stranu, a zatim se bace ka čunjevima, tj. prema udarenim loptama (2),
- golmani brzo ustanu i otrče prema suprotnoj stativi (3),
- ponovo naprave iskorak i bace se (4) ka udarenim loptama (1).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (1).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 3 lopte i 2 čunja.

**Cilj vežbe:**

- refleks, bacanje ka lopti i ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode 4 golmana,
- golman br. 1 stoji u голу,
- ispred golmana su u golmanovom prostoru postavljena 2 čunja, koja su međusobno udaljena 5m,
- udaljenost između golmana br. 2, 3, 4 i golmana br. 1 je 11m.

**Postupak:**

- golman br. 1 istrči između desne stative i čunja (1), napravi iskorak i baci se (2) ka lopti, koju je udario golman br. 3 (3),
- golman br. 1 brzo ustane i nastavlja u suprotni smer između čunjeva i baci se ka lopti (5), koju je prema njemu udario golman br. 4 (4),
- golman br. 1 vežbu nastavlja između leve stative i čunja, a zatim se baci (7) ka udarenoj lopti (6).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcija:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (3, 4, 6).



## 14.157



### Rekvizit za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol i markirna kapica,
- 3 lopte,
- 2 čunja.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- refleks,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode 4 golmana,
- golman br. 1 počinje pored markirne kapice, okrenut prema golmanima br. 2, 3 i 4 koji su udaljeni 11m,
- levo i desno, 5m od golmana br. 1 su postavljeni čunjevi.

### Postupak:

- golman br. 1 sa dokorakom istrči prema čunju (1) i dodanu loptu (2) nogom vrati (3) golmanu br. 2,
- otrči nazad prema markiranoj kapici i baci se ka lopti (4), koju je udario golman br. 3 (5),
- ponovi još u suprotnu stranu, kod golmana br. 4.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



**Rekvizit za trening:**

- gol, ili sa slalom štapovima označen gol i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- hvatanje visokih lopti,
- brzina reakcije,
- bacanje ka lopti.

**Raspored:**

- vežbu izvode 3 golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na poprečnoj liniji u голу, okrenut prema golmanu br. 2, koji je bočno izvan kaznenog prostora,
- trener je kod golmana br. 2, okrenut prema golmanu br. 3, koji je iza poprečne linije kaznenog prostora.

**Postupak:**

- golman br. 1 istrči iz gola prema poprečnoj liniji golmanovog prostora i hvata poluisoku loptu (1) koju je udario golman br. 2 (2),
- trener doda loptu (3) prema golmanu br. 3, koji je sa prvim dodirom udari prema голу (5),
- golman br. 1 istrči prema drugoj stativi i baci se ka udarenoj lopti (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može da bude udarena u golmana, nisko po zemlji, poluisoko ili visoko (2, 5).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol i 2 lopte.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu, hvatanje poluvisokih lopti, refleksi, bacanje na loptu i ustajanje.

**Raspored:**

- vežbu izvode 4 golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na gol liniji, okrenut prema golmanu br. 2 koji je bočno izvan kaznenog prostora,
- trener je kod golmana br. 2, okrenut prema golmanima br. 3 i br. 4, koji su iza poprečne linije kaznenog prostora.

**Postupak:**

- golman br.1 istrči iz gola prema poprečnoj liniji golmanovog prostora i hvata poluvisoku loptu (1), koju je udario golman br. 2 (2),
- trener dodaje loptu (3) prema golmanu br. 3, koji ju sa prvom dodirnom udari prema голу (5),
- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci napred ka lopti udarenoj nisko po zemlji i usmerenoj u golmana (5),
- brzo ustane i otrči prema drugoj stativi, a zatim se baci klizeći po tlu (6) ka lopti koju je udario golman br. 4 (7).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena u golmana, nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2, 5, 7).

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- na udaljenosti 16 m su postavljena 2 gola sa golmanima u njima,
- trener stoji pored jednog od golova.

**Postupak:**

- trener udari loptu prema drugoj stativi gola, golmana br. 1,
- golman br. 1 se baci ka lopti i hvata je (1),
- brzo ustane i uhvaćenu loptu sa rukom baci u suprotni gol (2),
- ka lopti se baci golman br. 2 i hvata je (3),
- loptu sa rukom baci nazad prema golmanu br. 1 (4),
- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka lopti (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekvizit za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- na udaljenosti 16 m su postavljena 2 gola sa golmanima u njima,
- trener stoji pored jednog od golova.

**Postupak:**

- trener udari loptu prema drugoj stativi gola, golmana br. 1,
- golman br. 1 se baci ka lopti i hvata je (1),
- brzo ustane i uhvaćenu loptu udari u suprotni gol (2),
- ka lopti se baci golman br. 2 i hvata je (3),
- loptu iz voleja udari nazad prema golmanu br. 1 (4),
- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka lopti (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Opcije:**

- lopta može biti udarena nisko po zemlji, poluvisoko ili visoko (2, 4).

## 15. USTAJANJE

Ustajanje je tesno povezano sa motoričkim sposobnostima, a zavisno i od stilske osobitosti svakog golmana, sve radnje moraju biti usmerene ka samo jednom cilju, a to je što brže ustajanje i što brže postavljanje u osnovni stav, koje golmanu omogućavaju najdelotvorniju reakciju. Golman može ustati na dva načina.

Kod izbijanja i odbijanja niskih lopti kada golman leži na boku, iznenada zamahne gornjom nogom prema dole. Aktivni zamah noge mu kod aktiviranja celog tela omogućava ustajanje bez pomoći ruku. Donja noga je u tom trenutku savijena i služi golmanu kao potpora za brzo ustajanje. Važno je da se golman nauči ustajanju bez ruku, jer mu slobodne ruke pružaju više mogućnosti za novu uspešnu reakciju.

Kod izbijanja i odbijanja visokih lopti golman izvodi amortizaciju sa obe ruke, telom i nogama. Nakon odbijanja i bacanja lopte je okrenut bočno prema igralištu sa savijenim rukama. Golman ustaje tako, da energično ispruži ruke i istovremeno se odrazi kolenima i bez koraka sa bilo kojom nogom postavi u osnovni položaj, spreman za novu akciju.



*Predrag Rajković*



## 16. IZBIJANJE LOPTI

Izbijanje lopte golman upotrebljava kada nema šanse za sigurno hvatanje lopte. Golmanu hvatanje lopte može sprečiti protivnički igrač, njegovi odbrambeni igrači ili vremenska nepogode. Golman može da izbija loptu i zbog snažnog udarca i brzine lopte. U takvim primerima je izbijanje lopte više reakcija golmana, koji na takav način promeni smer lopte, koja leti prema njegovom голу. Loptu može golman da izbije sa raznim delovima ruku, obično sa prstima, dlanovima, podlakticom ili nadlakticom, ali može da je izbije i sa nogom. Obično sa nogom izbija one lopte, koje su usmerene prema голу izbliza i po tlu. Golman najčešće upotrebljava izbijanje lopte dlanovima ili prstima. Prstima izbija loptu u situacijama, kada lopte nisu udarene jako, ali su udarene precizno, u ugao gola ili ispod prečke gola. Izbijanje dlanom upotrebljava golman u sličnim primerima, ali kod izrazito jačih lopti koje je udario protivnički igrač. Loptu izbija dlanovima zbog veće sigurnost, jer otvoren i čvrst dlan predstavlja veću prepreku lopti na putu do gola, nego samo prsti.



S obzirom na to da su lopte usmerene na različite načine prema голу i u različitim visinama, razlikujemo sledeće vrste izbijanja:

- izbijanje niskih lopti,
- izbijanje poluvisokih lopti,
- izbijanje visokih lopti.





## ***16.1 IZBIJANJE NISKIH LOPTI***

Niske lopte golman obično izbija dlanom, a izrazito daleke lopte samo prstima. Golman zbog jačine udarene lopte, njene brzine ili udaljenosti, loptu ne može uhvatiti i zato je izbija pred golom, obično bočno ili u kornjer. Veoma je važno da se golman na treningu nauči da je ugao izbijenih lopti uvek veoma oštar imanji od 15°.



*Manuel Neuer*

## 16.1.1



### Rekviziti za trening:

- 6 lopti.

### Cilj vežbe:

- izbijanje mirujućih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- golman stoji između lopti, koje su postavljene levo i desno do njega.

### Postupak:

- golman se baci na mirujuću loptu i sa jednom rukom je izbije (1),
- brzo ustane i ponovi postupak u suprotnu stranu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- 12+.

## 16.1.2



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- izbijanje niskih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji na gol liniji, okrenut prema golmanu br. 2 i treneru, koji su udaljeni 11m.

### Postupak:

- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se klizeći po zemlji baci (1) ka nisko udarenoj lopti (2) i izbije je,
- brzo ustane i ponovi postupak u suprotnu stranu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### 16.1.3



#### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- izbijanje niskih lopti,
- refleks.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji, okrenut prema treneru koji je udaljen 5m.

#### Postupak:

- golman i trener naizmenično sa nogom dodaju loptu (1),
- trener udari loptu bočno od golmana (3),
- golman se baci i izbije loptu (2).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

#### Opcije:

- lopta može biti udarena nisko po zemlji ili poluisoko (3).

## 16.1.4



### Rekviziti za trening:

- sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje niskih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji između golova koji su označeni sa sa slalom štapovima, iza golmana br. 2 koji je udaljen 2m,
- udaljenost između golmana br. 1 i trenera je 7m.

### Postupak:

- golman br. 1 udari loptu prema treneru (1) kroz noge golmana br. 2,
- trener sa prvim dodirnom, udari loptu levo ili desno od golmana br. 1 (2),
- golman br. 1 se baci ka udarenoj loptu i izbije je (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### Opcije:

- lopta može da bude udarena nisko po zemlji ili poluisoko (2).



## ***16.2 IZBIJANJE POLUVISOKIH LOPTI***

Golman zbog jačine udarene lopte, njene brzine i udaljenosti, loptu ne može uhvatiti i zato je izbija. Treba spomenuti još jedan detalj: golman mora na takve lopte da reaguje bez pripremajućeg skoka ili iskoraka, sa skokom iz mesta, jer su udarci prema голу u toj visini najčešće izvedeni unutar šesnaesterca ili blizu njega. Golman izbije loptu jednom rukom ili sa obe ruke. Sa jednom rukom izbija loptu pre svega kod reakcija na lopte, koje su usmerene dalje od njega.



*Julio Cezar*



## 16.2.1



### Rekviziti za trening:

- sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje poluvisokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je na kolenima 3m ispred gola, koji je označen sa slalom štapovima i okrenut prema treneru, koji je udaljen 5m.

### Postupak:

- trener baci poluvisoko loptu prema golmanu (1),
- golman se sa kolena baci ka lopti i jednom rukom je odbije pred golom (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 16.2.2



### Rekviziti za trening:

- klupa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje poluvisokih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji ispred klupe u osnovnom položaju,
- trener stoji iza golmana, na klupi i sa loptom u rukama.

### Postupak:

- trener baci loptu ispred golmana preko njegovog ramena (1),
- golman dlanom suprotne ruke (2) izbije loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 16.2.3



### Rekviziti za trening:

- 2 markirne kapice,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje poluvisokih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- udaljenost između golmana i trenera je 6m,
- levo i desno ispred golmana su na podu postavljeni markirne kapice.

### Postupak:

- golman na trenerov znak istrči između markirnih kapica (1),
- trener udari poluvisoko loptu levo ili desno od golmana (2),
- golman izbija loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 16.2.4



### Rekviziti za trening:

- 2 markirne kapice,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje poluvisokih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу, leđima okrenut prema igralištu,
- trener je sa loptom u rukama udaljen 5m.

### Postupak:

- golman se na trenerov znak okrene za  $180^\circ$  (1),
- golman baci loptu od pod (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na odbijenu loptu (3) i sa dlanom jedne ruke je izbije pred golom (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 16.2.5



### Rekviziti za trening:

- sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- izbijanje poluisokih lopti,
- refleks.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji između slalom štapova,
- udaljenost između golmana i trenera sa loptom u rukama je 3m.

### Postupak:

- golman i trener rukama naizmenično dodaju lopte (1, 2),
- u trenutku kada golman doda loptu treneru i trener ima obe lopte u rukama, jednu baci od zemlju (3),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci na odbijenu loptu (4) i dlanom jedne ruke je izbije od gola (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 16.3 IZBIJANJE VISOKIH LOPTI

Lopte koje su usmerene visoko pod prečku ili visoko u stranu i pored toga da su visoko udarene, golman izbija obično jednom rukom, ređe sa obe. Sa obe ruke izbija lopte, koje su usmerene prema голу, iznad golmanove glave, ili zbog slabih vremenskih uslova. Kod izbijanja sa jednom rukom, golman iz osnovnog položaja napravi pripremajući poskok, a zatim iskorak napred i u stranu. Poskok i iskorak su niski, brzi i agresivni. Skok je usmeren napred i u stranu. Stopalo je okrenuto u pravcu skoka. Kada je u golman u nepodpornoj fazi u vazduhu i kada se približava lopti, zasuče telo u vazduhu i ispruži suprotnu, višu ruku, sa kojom će izbiti loptu. Na ovaj način, golman dobije na visini leta, jer mu takav položaj omogućava višu tačku tijela, a istovremeno sa maksimalnim i energičnim ispružanjem suprotne ruke, produži ramensku os, što znači njegovo delovanje na daljoj putanji. Golman izbija loptu dlanom i usmerava je sa prstima izvan okvira gola. Nakon dodira sa loptom golman nastavlja okretanje do ugla 90° i u takvom položaju amortizuje pad. Amortizaciju napravi sa obe ruke i celim telom, što mu omogućava brzo ustajanje kod nove reakcije.



Jan Oblak



## 16.3.1



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje visokih lopti,
- skok.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- golman i trener su na udaljenosti 3m.

### Postupak:

- trener levo ili desno iznad golmana baci visoko loptu (1),
- golman se odrazi u vazduh (2) i dlanom jedne ruke izbije loptu preko prečke (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 16.3.2



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji, bočno okrenut prema treneru, koji je sa loptom u rukama izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- trener baci visoko loptu (1),
- golman se sunožno odrazi u vazduh (2) i dlanom jedne ruke izbije loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

### 16.3.3



#### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- skok,
- izbijanje visokih lopti.

#### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji, bočno okrenut prema treneru, koji je sa loptom u rukama izvan golmanovog prostora.

#### Postupak:

- golman istrči prema prvoj stativi (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- odrazi se sa jednom nogom u vazduh (3) i dlanom jedne ruke izbija loptu preko prečke (4).

#### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 16.3.4



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- između golmana i trenera, je kao prepreka, postavljen gol.

### Postupak:

- trener baci loptu preko gola (1),
- golman se sunožno odrazi u vazduh (2) i dlanovima odbije loptu nazad prema treneru (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 16.3.5



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks
- bacanje i izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman može početi na kolenima, u čučnju ili u osnovnom stavu,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

- golman se brzo digne sa kolena, ili iz čučnja u osnovni golmanov stav (1, 2),
- trener baci visoko loptu (3),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka visokoj lopti (4) i izbija je sa suprotnom, višom rukom preko prečnika gola (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 16.3.6



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- bacanje i izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- trener udari visoko loptu (2),
- golman napravi pripremajući poskok (1), iskorak napred i u stranu, a zatim se baci i sa suprotnom, višom rukom, izbija loptu preko prečke (3),
- golman izbija loptu dlanovima, tj. sa prstima i usmerava je izvan okvira gola.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 16.3.7



### Rekviziti za trening:

- gol, markirna kapica, 5 slalom štapova i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- koordinacija,
- refleksi,
- izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirne kapice na gol liniji,
- ispred golmana su u golmanovom prostoru postavljeni slalom štapovi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

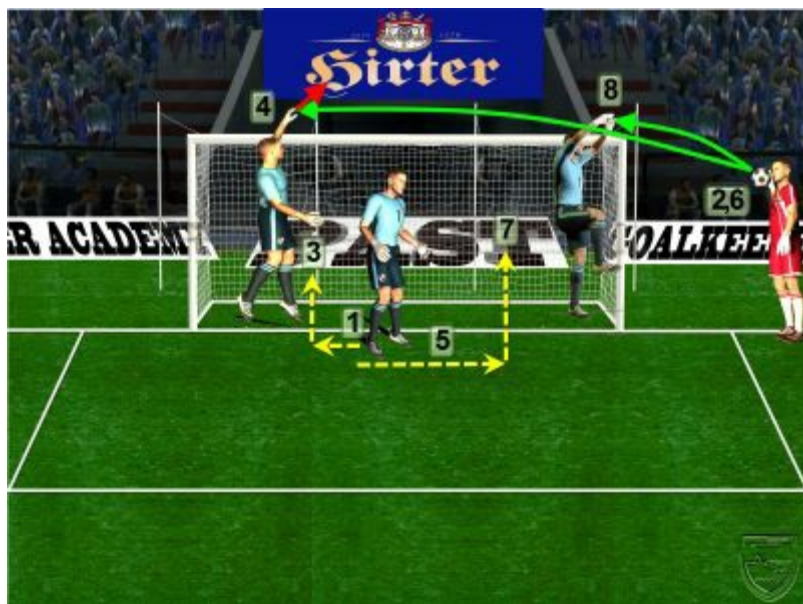
### Postupak:

- golman istrči između slalom štapova (1),
- trener udari visoko loptu (2),
- golman napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se odrazi u vazduh i sa suprotnom, višom rukom, izbija loptu preko prečke (3),
- vežbu nastavlja između sledećih slalom štapova (4),
- golman izbija loptu dlanovima, tj. prstima i usmerava je što dalje od gola.

### Preporučuje se za uzrast:

-U15+.

## 16.3.8



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji, bočno okrenut prema treneru koji je sa loptom u rukama i izvan golmanovog prostora (2,6).

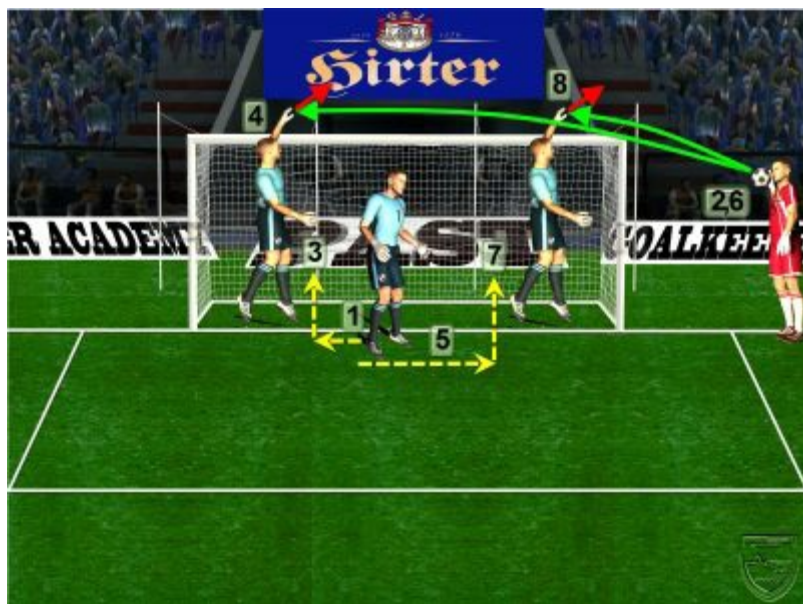
### Postupak:

- golman bočnim dokorakom unazad istrči prema drugoj stativi (1), odrazi se jednom nogom u vazduh (3) i dlanovom jedne ruke izbija loptu preko prečke (4),
- golman nakon doskoka istrči prema prvoj stativi (5), odrazi se u vazduh (7) i na najvišoj mogućoj tački dlanovima odbija loptu nazad prema treneru (8).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 16.3.9



### Rekviziti za trening:

- gol, markirani čunji, 5 slalom štapovi i lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu, skok, refleks i izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pored markirane kapice na gol liniji,
- ispred golmana su u golmanovom prostoru postavljeni slalom štapovi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman istrči prema drugoj stativi (1), odrazi se u vazduh (3) i jednom rukom izbija loptu preko prečke (4),
- golman posle doskoka otrči prema prvoj stativi (5), odrazi se sa jednom nogom u vazduh (7) i u najvišoj mogućoj tački dlanom jedne ruke izbije loptu preko prečke (8).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 16.3.10



### Rekviziti za trening:

- gol,
- čunj,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- izbijanje visokih lopti.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji na gol liniji,
- 5m ispred golmana je postavljen čunj,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman istrči do čunja i dotakne ga (1),
- bočnim ukrštenim korakom unazad otrči u levu stranu gola (2),
- trener baci visoko loptu (3),
- golman se odrazi u vazduh (4) i sa dlanom jedne ruke izbija loptu preko prečke (5),
- golman kod izbijanja lopte preko prečke upotrebljava ceo dlan,
- vežbu ponovi još u suprotnom smeru i u sredinu gola.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- trener je sa loptom u rukama bočno izvan golmanovog prostora,
- čunj je postavljen na uzdužnoj liniji golmanovog prostora.

## 16.3.11



### Rekviziti za trening:

- gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- skok,
- izbijanje visokih lopti,
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman je u čučnju na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman se iz čučnja odrazi u vazduh (1),
- dlanom jedne ruke izbija (3) preko prečke visoko udarenu loptu (2),
- golman napravi iskorak (4) i hvata (6) poluisoko udarenu loptu (5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 16.3.12



### Rekviziti za trening:

- gol
- lopta,
- 2 plastične šipke,
- prepreka.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- bacanje preko prepreke,
- izbijanje lopte,
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji iza plastičnih šipki koje su postavljene na podu,
- bočno od golmana br. 1 je prepreka,
- ispred prepreke je trener sa loptom u rukama,
- 5 m iza prepreke je gol u kojem je golman br. 2.

### Postupak:

- golman br. 1 istrči napred i nazad i opet napred preko plastičnih šipki (1),
- golman br. 1 se odrazi sa jednom nogom i baci preko prepreke, a zatim dlanom više, gornje ruke, odbije (3) bačenu loptu (2) prema golmanu br. 2,
- golman br. 2 hvata odbijenu loptu (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopta može biti bačena poluvisoko ili visoko (2).



## ***16.4 IZBIJANJE LOPTE NOGOM***

Izbijanje lopte nogom, golman najčešće upotrebljava kod lopti, koje su usmerene prema голу, blizu i po tlu. Golman obično reaguje refleksno i izvanredno brzo. To je u određenom trenutku jedini način da odbrani svoj gol. Obično reaguje iz osnovnog golmanskog stava, što mu takođe garantuje određenu uspešnost, iako takve reakcije obično još ne znače i konačno rešenje za nesigurnu situaciju za njegov gol. Golman izbija loptu tako, da nogom zaustavi loptu, da ne dođe do njegovog gola, ili da je izbije daleko u polje, slično kao odbrambeni igrači. Takav način golman upotrebljava obično kod reakcija izvan kaznenog prostora.



*Hugo Lloris*

## 16.4.1



### Rekviziti za trening:

- sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- izbijanje lopte nogom,
- refleks.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji između slalom štapova,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

- trener udari loptu bočno od golmana (1),
- golman istrči prema slalom štapu (2) i loptu izbije nogom što dalje od gola (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

# 17. BOKSANJE LOPTE

Boksanje lopte, kao i izbijanje upotrebljavaju golmani u situacijama, kada nemaju mogućnosti za hvatanje lopte. To mogu da spreče protivnički igrači, ponekad i njegovi saigrači u odbrani ili vremenske neprilike. Golman može da boksa loptu jednom ili sa obe ruke.

Golman boksa loptu jednom rukom kada je lopta visoka, udaljenija, u gužvi pred njegovim golom, uopšte u primerima kada sa obe ruke ne bi uspeo efikasno da izboksa loptu. Mora da pazi gde će izboksati loptu da ne bi protivničkim igračima omogućio da ponove napad na njegov gol. Golman bi trebao lopte, koje dolaze sa strane u kazneni prostor i za koje se odlučio da će ih boksati, da preusmeri u suprotnu stranu, od strane sa koje je lopta doletela u kazneni prostor.

Sigurnije je boksanje lopte sa obe ruke, jer je udarajuća površina veća. Lopte koje su usmerene direktno u gol (lopte koje su udarene u dubinu), golman obično izbija nazad u polje, u smeru odakle te lopte i dolaze, s tim da takve lopte izbija obema rukama i kod uspešnog tehničkog izvođenja može veoma efikasno da reši opasnu situaciju ispred svog gola.

Tehnički element je sastavljen od 6 faza:

- postavljanje,
- zalet,
- skok,
- let,
- boksanje,
- doskok.



*Tim Howard*

Golman, u većini primera boksa jednom rukom, druga ruka je obično usmerena u smeru kasnijeg izbijanja lopte. Položaj suprotne ruke i okrenuta ramenske osi predstavljaju najbolju osnovu za kompenzacijsko kretanje ruke u zamahu, što izrazito doprinosi ka zamahu ruke i direktno s tim povećava jačinu ruke, sa kojom će golman izboksati loptu. Golman boksa loptu bližom rukom, ali samo tada kada je ona prešla na stranu bliže ruke. S tim golman postiže da pored svog zamaha iskoristi i brzinu kretanja lopte, koju može tako da usmeri u željeni smer. Golman se kod boksanja jednom rukom odrazi jednom nogom, a to je ona koja je suprotna od one ruke kojom boksa loptu. Skok je usmeren u smeru boksanja lopte. Doskok pravi golman obično na jednu nogu. Doskok amortizuje pređašnje kretanje, istovremeno mora golmanu da omogući uključivanje u igru. Doskok mora zbog toga da bude mekan i fleksibilan, a golmanu mora da omogući pravovremeno postavljanje u osnovni položaj.

## 17.1



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,  
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- trener stoji ispred golmana sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman se odrazi u vazduh (1) i pesnicom jedne ruke udari loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 17.2



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,  
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,  
- trener stoji ispred golmana sa loptom u ispruženim rukama.

### Postupak:

- golman se odrazi u vazduh (1) i pesnicama udara u loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 17.3



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br.1 stoji na gol liniji,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman istrči prema treneru (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se odrazi jednom nogom u vazduh(3) i pesnicom jedne ruke izboksa loptu što dalje od gola (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 17.4



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- istrčavanje iz gola u pravo vreme,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br.1 stoji na poprečnoj liniji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman istrči prema treneru (1),
- trener baci visoko loptu (2),
- golman se odrazi jednom nogom u vazduh (3) i pesnicama izboksa loptu što dalje od gola (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 17.5



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- između golmana i trenera je ,kao prepreka, postavljen gol.

### Postupak:

- trener baci loptu preko gola (1),
- golman se sunožno odrazi (2) i pesnicom jedne ruke izboksa loptu nazad preko gola (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 17.6



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- između golmana i trenera je, kao prepreka, postavljen gol.

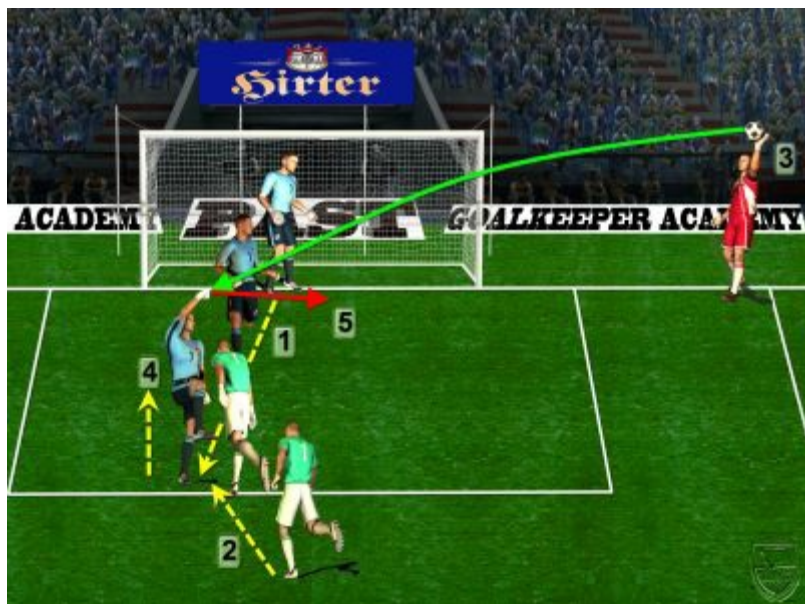
### Postupak:

- trener baci loptu preko gola (1),
- golman se sunožno odrazi (2) i pesnicama izboksa loptu nazad preko gola (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 17.7



### Rekviziti za trening:

- kazneni prostor, gol i 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br.1 stoji na gol liniji, okrenut prema treneru, koji je bočno u kaznenom prostoru,
- golman br.2 je na tački kaznenog udarca.

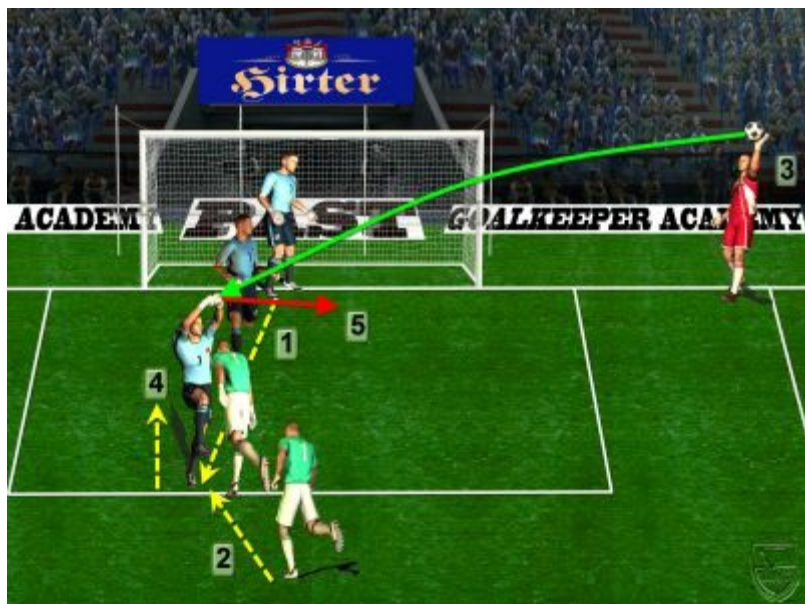
### Postupak:

- trener baci visoko loptu prema poprečnoj liniji kaznenog prostora (3),
- oba golmana istovremeno istrče prema lopti (1, 2),
- golman br.1 se odrazi u vazduh (4) i pesnicom jedne ruke udari u loptu (5) i izboksa je ispred golmana br.2, koji ga u tome sprečava.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 17.8



### Rekviziti za trening:

- kazneni prostor, gol i 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br.1 stoji na gol liniji, okrenut prema treneru koji je bočno u kaznenom prostoru,
- golman br.2 je na tački penala.

### Postupak:

- trener baci visoko loptu prema poprečnoj liniji kaznenog prostora (3),
- oba golmana istovremeno istrče prema lopti (1, 2),
- golman br. 1 se odrazi u vazduh(4) i pesnicama udari u loptu (5), tj. izboksa je ispred golmana br. 2, koji ga sprečava u tome.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 17.9



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 5 slalom štapovima,
- 5 čunjeva,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br.1 stoji na gol liniji,
- ispred njega su u dve vrste postavljeni stubovi u čunjevi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči do čunja,
- istrči od čunja do slalom štapova (2),
- trener baci visoko loptu (3),
- golman se odrazi jednom nogom u vazduh (4) i pesnicom jedne ruke izboksa loptu što dalje od gola (5),
- vežbu nastavlja između sledećih slalom štapova (6).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 17.10



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 5 slalom štapovima,
- 5 čunjeva,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- boksanje lopte jednom rukom.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman br.1 stoji na gol liniji,
- ispred njega su u dve vrste postavljeni slalom štapov i čunjevi,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m.

### Postupak:

- golman otrči do čunja,
- istrči od čunja do slalom štapova (2),
- trener baci visoko loptu (3),
- golman se odrazi jednom nogom u vazduh (4) i pesnicama izboksa loptu što dalje od gola (5),
- vežbu nastavlja između sledećih slalom štapova (6).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 18. SITUACIJSKA IGRA

Situacija u kojoj se najčešće nađe golman i koja je po mišljenju većine, za njih, idealna šansa da odbrane gol jer je ceo pritisak na igraču sa loptom, a ne na golmanu. Jedno od važnijih saznanja je da golman mora biti izuzetno odlučan u situaciji, kada protivnik pod pritiskom loptu više puta gurne predaleko. Golman mora izabrati pravi trenutak za reakciju. Ne sme nasesti na varanje i mora biti izuzetno strpljiv. Mora biti maksimalno usredotočen na situaciju, na položaj igrača sa loptom, na položaj lopte, položaj ostalih igrača i izabrati najbolji trenutak za uspešnu akciju.



*Vladimir Stojković*

## 18.1



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji ispred čunja,
- levo i desno ispred golmana su postavljene lopte,
- udaljenost između golmana i trenera je 8m.

### Postupak:

- golman i trener istovremeno istrče sa iste udaljenosti na mirujuću loptu (1, 2),
- golman završi vežbu bacanjem na loptu pod trenerove noge.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 18.2



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- tehnika bacanja na loptu,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji ispred čunja,
- levo i desno ispred golmana su postavljene lopte,
- udaljenost između golmana i trenera je 8m.

### Postupak:

- golman i trener istovremeno istrče sa iste udaljenosti na mirujuću loptu (1, 2),
- golman završi vežbu bacanjem na loptu pod trenerove noge.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 18.3



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera sa loptom u nogama je 11m.

### Postupak:

- trener sa loptom istrči prema golmanu sa namerom, da ga preigra i završi vežbu sa udarcem prema голу (2),
- golman to pokušava da spreči istrčavanjem iz gola (1), zatvaranjem ugla i bacanjem na loptu (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 18.4



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golmani stoje pored čunjeva, okrenuti jedan prema drugom i na udaljenosti 10m,
- trener je sa loptom pod pravim uglom nasuprot golmana i na udaljenosti 10m.

### Postupak:

- trener udari nisko loptu između oba golmana (3),
- golmani istovremeno istrče na udarenu loptu (1),
- golman br. 1 se baci (4) na udarenu loptu nisko po zemlji, pod noge golmanu br.2 (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 18.5



### Rekviziti za trening:

- 4 čunja,
- 9 lopti.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode 4 golmana i trener,
- čunjevima je označen teren u kojem su u dve vrste postavljene lopte,
- golmani se u označenom prostoru se laganim trčanjem kreću između lopti,
- golmani su u već unapred određenim parovima,
- trener je izvan označenog prostora.

### Postupak:

- golmani br. 1 i br. 2 se na trenerov znak bace na lopte koje su pored golmana br. 3 i br. 4 i zakriju ih telom (1),
- s tim spreče golmanima br. 3 i br. 4 udarenu loptu (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 18.6



### Rekviziti za trening:

- 14 lopti.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Rapored:

- vežba se izvodi u paru,
- loptama je označen prostor u kojem počinje golman,
- trener je izvan označenog prostora.

### Postupak:

- trener golmanu rukom pokaže na loptu, koju želi da udari u gol,
- oba istovremeno istrče prema lopti (1,2),
- golman se baci na loptu i zakrije je telom (3),
- sprečava trenera da udari loptu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

### Opcije:

- lopte se mogu postaviti na poprečnu ili uzdužnu liniju kaznenog prostora.

## 18.7



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 5 lopti.

### Cilj vežbe:

- brzina reakcije,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera je 11m,
- između golmana su na udaljenosti 5,5m postavljene lopte.

### Postupak:

- golmani istovremeno sa iste udaljenosti istrče na unapred određenu loptu (1,2),
- golman br. 1 se baci na loptu i zakrije je telom i tako sprečava golmana br. 2 da je udari prema голу (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 18.8



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji u голу,
- trener i golman br. 2 su udaljeni, svako sa svojom loptom, 11m od golmana br. 1.

### Postupak:

- trener i golman br. 2 sa loptama istrče prema golmanu br. 1 sa namerom da ga predriblaju i da vežbu zaključe udarcem prema голу (2),
- golman br. 1 im to onemogućiti istrčavanjem iz gola (1), zatvaranjem ugla i bacanjem na jednu od lopti (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.

## 18.9



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 lopte.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- bacanje na loptu.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 počinje u голу,
- trener i golman br. 2 su udaljeni, svako sa svojom loptom, 11m od golmana br. 1.

### Postupak:

- trener i golman br. 2 sa loptama istrče(2) prema golmanu br. 1 s namerom da ga predribljaju i da vežbu zaključe udarcem prema голу (3),
- golman br. 1 im to onemogućava istrčavanjem iz gola (1), zatvaranjem ugla i bacanjem na loptu (4).

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.





**Rekviziti za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- markirne kapice,
- 2 čunja,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- refleks,
- rad nogu,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji u голу,
- udaljenost između golmana i trenera sa loptom u rukama je 11m,
- 3 m levo i desno ispred golmana su postavljeni čunjevi koji su međusobno udaljeni 8m.

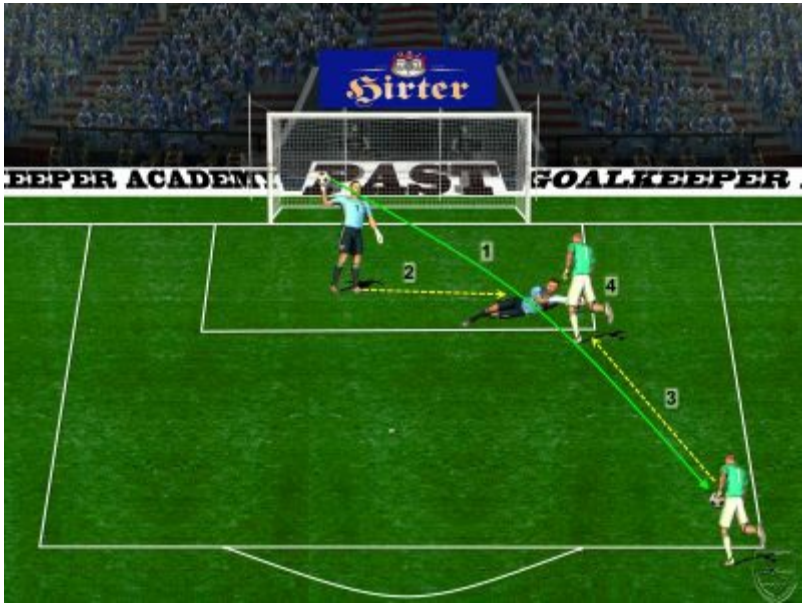
**Postupak:**

- golman na trenerov znak istrči oko oba čunja (1) i nastavlja prema treneru koji vodi loptu (2),
- trener sa loptom dribla golmana sa namerom da vežbu zaključi udarcem na gol (3),
- golman pokušava da to spreči (4) zatvaranjem ugla i bacanjem na loptu.

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.





**Rekviziti za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- traženje slobodnog igrača i precizno dodavanje,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

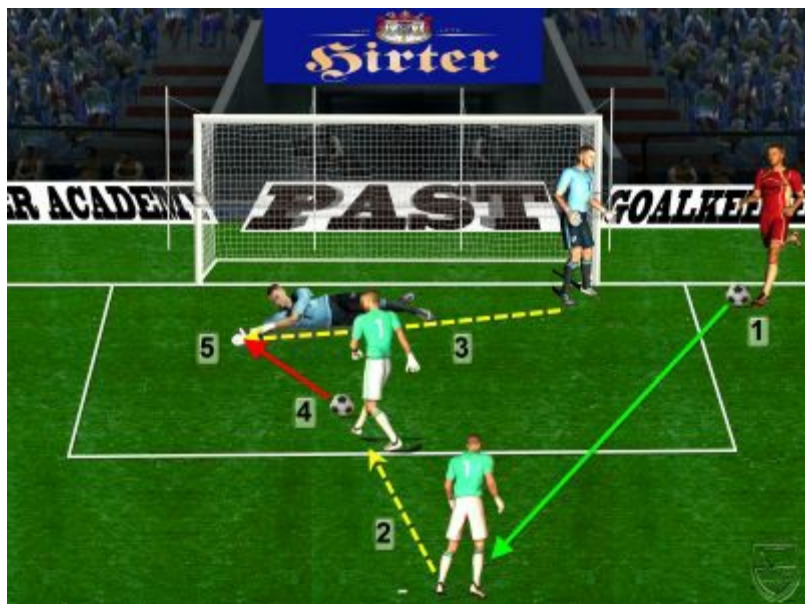
- vežbu izvode dva golmana,
- golman br. 1 stoji u голу,
- golman br. 2 je izvan kaznenog prostora,
- udaljenost između golmana je 20m.

**Postupak:**

- golman br. 1 loptu sa rukom preko glave baci prema golmanu br. 2 (1),
- golman br. 2 sa primljenom loptom otrči prema golmanu br. 1 (3), s namerom da ga predribla 1 na 1 i završi vežbu udarcem prema голу,
- golman br. 1 to pokušava da spreči istrčavanjem iz gola (2), zatvaranjem ugla i bacanjem na loptu (4).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

**Rekviziti za trening:**

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

**Cilj vežbe:**

- rad nogu,
- bacanje na loptu.

**Raspored:**

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br.1 stoji pored prve stativne, okrenut prema treneru koji je bočno izvan golmanovog prostora,
- udaljenost između golmana br. 1 i br. 2 je 11m.

**Postupak:**

- trener dodaje loptu prema golmanu br. 2 (1),
- golman br. 2 istrči sa loptom prema golmanu br. 1 (2) s namerom, da ga predribla i vežbu zaključi udarcem lopte prema голу (4),
- golman br. 1 istrči prema golmanu br. 2 (3) i pokušava da to spreči istrčavanjem iz gola, smanjivanjem ugla i bacanjem na loptu (5).

**Preporučuje se za uzrast:**

- U15+.

# 19. TEHNIKA I TAKTIKA GOLMANA NAPADU

## TEHNIKA

Golmanova tehnika kod igre u napadu je podeljena u četiri grupe:

- bacanje lopte rukom,
- udaranje lopte nogom (degažiranje),
- udaranje lopte nogom kod organizacije napada,
- primanje ili zaustavljanje lopte i udaranje s namerom dodavanja.



## TAKTIKA

Taktika golmana u napadu počinje u trenutku kada je lopta u golmanovim rukama ili nogama, ili u trenutku kada je lopta u gol autu, ili kada je sudija možda dosudio indirektni ili direktni udarac u kaznenom prostoru ili u njegovoj blizini. Tada golman mora da se na osnovu svog taktičkog poznavanja fudbala, na osnovu trenutne situacije na igralištu, na osnovu rasporeda svojih i protivničkih igrača, odluči za najprimerenije nastavljanje igre. Shvatanje igre, njegov specifične položaj u ekipi, predviđanje situacije, taktike ekipe kao celine, mu daju najrazličitije mogućnosti početka napada. Golman se u tom trenutku odlučuje da li će loptu poslati u igru rukom ili nogom, da li će poslati loptu na istu stranu sa koje je dobio loptu, ili će da je pošalje u suprotnu stranu. Odlučuje se, da li će početi igru kratkim dodavanjem po zemlji, ili dugim dodavanjem po vazduhu, odlučuje se da li će loptu poslati u igru, u trenutku kada ju je dobio, da li je ima šanse uopšte dobiti, da li će sa početkom napada sačekati trenutak, jer je takva taktička zamisao trenera i cele ekipe. Njegova odluka je u tim trenucima od odlučujućeg značaja. Pravilna odluka može da znači brz protivnapad njegove ekipe, koji može da donese pobjedu, ali isto tako može i da prouzrokuje usporavanje igre protivnika, smanjivanje njihove neprekidne prisutnosti ispred gola, što znači stalnu opasnost za postizanje pogotka. Golman se odlučuje na osnovu zajedničke taktike ekipe i na osnovu svoje lične taktike. Treba još jednom spomenuti, da je uspješan golman samo onaj, koji do savršenstva poznaje taktiku u fudbalu, i naravno kojim te taktičke zamisli i rešenja može izvesti na igralištu, tj. na samoj utakmici. Zato golman mora uvek intenzivno da učestvuje kod taktičke pripreme svoje ekipe, kako pre svakog treninga, tako i pre svake utakmice. Samo neprekidna prisutnost unutar ovog procesa pruža golmanu sigurnost da će njegove odluke u taktičkom smislu biti pravilne, kao i da će shodno tome biti uspješan u igri.

## 19.1 BACANJE LOPTE RUKOM

Pošto je bacanje lopte rukom tehnički element, u napadu je od izvanrednog značaja pravilna procena golmana, kada i na kakav način baciti loptu, da bi saigrači na najbolji mogući način mogli da organizuju protivnapad. Taktičke sposobnosti golmana su u tim trenucima od odlučujućeg značaja, s tim da treneri taj deo najviše zanemaruju. Tako se sve češće pojavljuju situacije, kada golman pod neprestanim pritiskom protivničke ekipe, uhvaćenu loptu bez razmišljanja udari u protivničko polje, iako su svi njegovi saigrači u blizini kaznenog prostora, ili u situaciji kada golman baci loptu svom saigraču, okruženom sa više protivničkih igrača, koji mu je samo trenutak pre dodao istu tu loptu. Bacanje lopte rukom je element, koji golman upotrebljava kod brzog i preciznog dodavanja svojim saigračima. Loptu može dodati po zemlji ili bacanjem preko glave.



*Predrag Rajković*

### **Dodavanje lopte po zemlji**

Loptu baca po zemlji, kada je želi brzo i precizno dodati svom saigraču. Loptu golman obično dodaje u suprotni smer iz kojeg je lopta došla, jer je gustina protivničkih igrača i njihov pritisak tamo manji. Ovu vrstu dodavanja golman upotrebljava za udaljenosti od 15 do 20 metara. Golman sa loptom u ruci napravi iskorak, a istovremeno angažuje istegnutu suprotnu ruku u kojoj drži loptu. Kod izbacivanja lopte težište tela se snizi, obe noge su jako savijene, koleno niže noge skoro dodiruje zemlju. Golman zakotrlja loptu po zemlji do svog saigrača. Preciznost dodavanja koriguje prstima ruke. Nakon dodavanja golman obično istrči još bliže ka saigraču, kojem je dodao i sa tim mu omogući povratno dodavanje, ako on sam ne nađe uspešno rešenje. Opisano dodavanje je veoma precizno i saigračimane ne predstavlja problem.

## Dodavanje lopte preko glave

Bacanje prego glave golman upotrebljava kada želi dodati loptu na većoj udaljenosti. Dodavanje preko glave nije baš tako precizno kao prethodno opisano dodavanje, ali ga golman upotrebljava kada želi brzo i relativno precizno dodati svom saigraču blizu protivničkog polja ili čak u protivničko polje. Neretko, pre svega na utakmicama najvišeg evropskog nivoa opažamo, kako golmani bacaju loptu iz svog kaznenog prostora daleko preko sredine igrališta i sa tim omogućavaju svom saigraču brz i delotvoran protivnapad. Kod dodavanja preko glave golman obično napravi dokorak, a istovremeno odruči istegnutu ruku, u kojoj drži loptu. Golman je okrenut bočno, ramena osa je okrenuta uzdužno u odnosu na smer dodavanja, suprotna ruka je isto tako usmerena u smer predviđenog dodavanja.



*David de Hea*

U tom trenutku je telesna težina na nozi koja je nazad, težište tela se snizi. Golman napravi nagli zamah preko glave sa odručenom rukom, u kojoj drži loptu, težište tela se diže, telesna težina se prenosi na prednju nogu. Sledi izbačaj, koriguje preciznost dodavanja sa prstima ruke.



## 19.1.1



### Rekviziti za trening:

- lopta.

### Cilj vežbe:

- precizno dodavanje,  
- skok,  
- hvatanje lopte.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana,  
- udaljenost između golmana je 16m.

### Postupak:

- golman br. 1 i br. 2 rukom dodaju loptu (1),  
- golmani bacaju loptu preko glave.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.



## 19.1.2



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- skok,
- hvatanje visokih lopti,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pred gol linijom, okrenut prema treneru koji je izvan kaznenog prostora.

### Postupak:

- trener u golmanov prostor udari visoku loptu (2),
- golman istrči iz gola prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (1), odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- nakon doskoka golman precizno baci loptu nazad prema treneru (4),
- golman baca loptu preko glave.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

### 19.1.3



#### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

#### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih i poluvisokih lopti,
- precizno dodavanje.

#### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pred gol linijom, okrenut prema treneru koji je izvan kaznenog prostora,
- bočno izvan kaznenog prostora, kod uzdužne linije, su golmani br. 2 i br. 3.

#### Postupak:

- trener udari visoku loptu prema golmanu br. 1 (1),
- golman br. 1 se sunožno odrazi u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (2),
- posle doskoka golman br. 1 istrči iz gola do poprečne linije golmanovog prostora (3) i loptu precizno baci (4) prema jednom od golmana, koji su u pokretu (5),
- golman baca loptu preko glave.

#### Preporučeni starosni period:

- U12+.

## 19.1.4



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 4 slalom štapa i lopta.

### Cilj vežbe:

- pravovremeno istrčavanje iz gola,
- rad nogu,
- skok,
- hvatanje visokih lopti,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pred gol linijom, okrenut prema treneru koji je izvan kaznenog prostora,
- bočno levo i desno izvan kaznenog prostora su između slalom štapova golmani br. 2 i br. 3.

### Postupak:

- trener udari visoku loptu prema golmanu br.1 (2),
- golman istrči iz gola prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (1), odrazi se jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- nakon doskoka golman br. 1 istrči napred (4) i loptu precizno baci (5) prema jednom od golmana, koji su bočno levo i desno izvan kaznenog prostora, među slalom štapovima, sa kojima je označen gol.
- golman br. 1 baca loptu preko glave

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 19.1.5



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- 2 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- hvatanje poluisokih lopti usmerenih u golmana,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pred gol inijom, okrenut prema treneru koji je bočno izvan kaznenog prostora,
- golman br. 2 je na poprečnoj liniji kaznenog prostora između dva slalom štapa koja označavaju gol.

### Postupak:

- trener udari poluisoko loptu prema golmanu br.1 (1),
- golman br. 1 hvata loptu, istrči napred prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (2) i loptu precizno sa rukom baci prema golmanu br. 2 (3),
- golman br. 2 hvata loptu i baci je nazad prema golmanu br. 1,
- golmani izvode bacanje lopte preko glave.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 19.1.6



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- skok,
- hvatanje visokih lopti,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- golman br. 1 stoji pred gol linijom, okrenut prema treneru koji je bočno izvan kaznenog prostora,
- bočno izvan kaznenog prostora, kod uzdužne linije igrališta je golman br. 2.

### Postupak:

- trener udari visoko loptu u golmanov prostor (2),
- golman istrči iz gola prema poprečnoj liniji golmanovog prostora (1), odrazi se sa jednom nogom u vazduh i hvata loptu na najvišoj mogućoj tački (3),
- nakon doskoka golman br. 1 istrči napred i loptu precizno baci (4) prema golmanu br. 2, koji je u pokretu (5), - golman baca loptu preko glave

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 19.1.7



### Rekviziti za trening:

- gol ili sa slalom štapovima označen gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- refleks,
- bacanje ka lopti,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana i trener,
- na udaljenosti od 16 m su postavljena 2 gola sa golmanima u njima,
- trener stoji pored jednog od golova.

### Postupak:

- trener udari loptu prema drugoj stativi gola, golmana br. 1 (2),
- golman br. 1 napravi iskorak napred i u stranu, a zatim se baci ka lopti (3),
- brzo ustane i istrči do poprečne linije golmanovog prostora (4) i uhvaćenu loptu rukom baci prema golmanu br. 2 (5), koji se nalazi između golova, koji su označeni sa slalom štapovima,
- golman baca loptu preko glave.

### Preporučuje se za uzrast:

- U15+.



## 19.2 UDARANJE LOPTE NOGOM (DEGAŽIRANJE)

Udaranje lopte nogom je jedan od najčešćih načina početka napada. Golman pokušava da sa dugim dodavanjem pred protivnikov kazneni prostor zaposli svoje saigrače i omogući im, da što brže ostvare šansu za pogodak. Golmani mogu da udare loptu 70-80m daleko, pa čak i više.

Golman može da udari loptu na dva načina:

- iz vazduha volej udaracem,
- duplim udarcem tj. drop-kick udaracem.



Vladimir Stojković

Udaranje lopte nogom kod organizacije napada Golman mora biti sposoban da udari loptu 50m ili više iz golmanovog prostora,šta više, golmani se pojavljuju u ulozi igrača, koji lopte udara daleko od njegovog gola i usmerava u kazneni prostor ili po bokovima dodaje loptu saigraču, koji utrčava. Primanje, dodavanje, varanje, to su elementi, koji su svakidašnji u procesu obuke golmana. Golman se mora što više uključivati u proces treninga drugih igrača i učiti se za nove uloge. Na tom mestu treba spomenuti i primanje, tj.zaustavljanje lopte i udaranje sa namerom dodavanjam koji su do nedavno bili u domenu igrača u polju, a sada su postali važni elementi tehnike, kao i taktike golmana.

Golman prima,tj. zaustavlja loptu pre svega unutrašnjim delom stopala, prsima i glavom. Ove tehničke elemente upotrebljava obično kod povratnih dodavanja svojih saigrača sa namerom da u sledećem trenutku sam organizuje napad, kratkim dodavanjem do bližeg saigrača, ili dugim dodavanjem u protivnikovo polje. Tu se pojavljuje za golmana još jedan tehnički element, dodavanje. Kod kratkih dodavanja golman obično upotrebljava dodavanje unutrašnjim delom stopala, a kada je namena dodavanja organizacija napada, tj. prenos lopte sa jedne na drugu stranu igrališta, upotrebljava dodavanje, tj. udarac sa prednjim unutrašnjim delom stopala. Od izuzetnog značaja je da golman u procesu obuke vežba i slične tehničke elemente, jer neprestano vežbanje donosi sigurnost kod izvođenja i uspeh na utakmicama. Te elemente najviše ispunjavaju u igri, zato je preporučljivo, da golmani na treninzima pokušavaju da što više puta igraju na različitim mestima i tako pored tehničkog usavršavanja usvoje i taktička iskustva igrača u polju, koje kasnije mogu da iskoriste i na svom položaju.

## 19.2.1



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- precizno dodavanje nogom po zemlji.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana,
- između golmana, koji su na udaljenosti 11 m su postavljena 2 čunja.

### Postupak:

- golmani po zemlji između čunjeva naizmenično nogom dodaju loptu (1).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 19.2.2



### Rekviziti za trening:

- 2 čunja,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- precizno dodavanje rukom,
- štopanje i vraćanje nogom.

### Raspored:

- vežbu izvode dva golmana,
- između golmana koji su na udaljenosti 11 m su postavljena 2 čunja.

### Postupak:

- golman br. 1 rukom baci loptu po zemlji (1) prema golmanu br. 2, koji mu je vrati nazad nogom (2).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 19.2.3



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- dodavanje rukom,
- udaranje lopte nogom iz vazduha, volejem ili drop-kick udarcem.

### Raspored:

- golman stoji okrenut prema голу na poprečnoj liniji golmanovog prostora.

### Postupak:

- golman vežba dodavanje lopte rukom, bacanje lopte preko glave, udaranje lopte iz vazduha volejem, ili drop-kickom i udaranje mirujuće lopte (1-5).

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.

## 19.2.4



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- vraćanje lopte nogom po zemlji.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji ispred gol linije,
- udaljenost između golmana i trenera je 7m.

### Postupak:

- trener doda levo ili desno loptu po zemlji (2),
- golman se niskim poskocima ili bočnim dokorakom primakne lopti (1) i nogom je odbije prema treneru (3),
- postupak ponove i u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U10+.



## 19.2.5



### Rekviziti za trening:

- gol,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- vraćanje lopte nogom po zemlji.

### Raspored:

- vežbu izvode tri golmana,
- golman br. 1 stoji ispred gol linije, okrenut prema golmanima br. 2 i br. 3, koji su levo i desno izvan golmanovog prostora.

### Postupak:

- golman br. 2 baci prema голу poluvisoku loptu (2),
- na loptu bočnim korakom otrči (1) golman br. 1 i nogom je odbije nazad prema golmanu br. 2 (3),
- golman br. 1 otrči ukrštenim korakom prema drugoj stativi (4) i odbije nazad bačenu loptu (5) prema golmanu br. 3 (6).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.



## 19.2.6



### Rekviziti za trening:

- gol,
- 4 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežba se izvodi u paru,
- golman stoji pred gol linijom, okrenut prema treneru, koji je izvan kaznenog prostora,
- levo i desno od trenera je sa slalom štapovima označen gol.

### Postupak:

- trener udari loptu prema golmanovom prostoru (2),
- golman istrči iz gola (1) i loptu nogom odbije u bliži gol, označen sa slalom štapovima (3).

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 19.2.7



### Rekviziti za trening:

- 3 markirne kapice,
- 4 slalom štapa,
- lopta.

### Cilj vežbe:

- rad nogu,
- precizno dodavanje.

### Raspored:

- vežbu izvode 3 golmana i trener,
- golman br. 1 stoji iza markirne kapice,
- udaljenost između golmana br. 1 i trenera, golmana br. 2 i br. 3 je 16m.

### Postupak:

- trener udari loptu prema golmanu br. 1 (1),
- golman br. 1 istrči prema markirnoj kapici, prihvati loptu i odvede je između slalom štapova, a zatim doda golmanu br. 2,
- golman br. 1 se vrati u početni položaj i ponovi postupak u suprotnu stranu.

### Preporučuje se za uzrast:

- U12+.

## 20. KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE I INTERNET WEB SAJTOVI

### ***Knjige:***

Rus, M., (1998). Treening nogometnih vratarjev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B., Macura, S., Pokorn, D. in Tušak, M. (2006). Nogomet za mlade. Ljubljana: Marbona.

Šajn, V. (2007). Pravila nogometne igre. Nogometna zveza Slovenije.

Green, S. (2002). The World Youth Training Program Coaching Goalkeepers.

Spring City: Reedswain Publishing. Arts, M. (2004). The Soccer Goalkeeper Coach. Spring City: Reedswain Publishing.

Dooley, T. in Titz, C. (2011). Soccer- Goalkeeper Training. Aachen: Mayer & Mayer Sports.

Barry, B. (2008). Winning Goalkeeper Training. Spring City: Reedswain Publishing.

### ***Elektronske knjige:***

Mulqueen, T. in Woitalla, M. (2011). The Complete Soccer Goalkeeper. Champaign: Human Kinetics.

Di Lorio, L. in Ferretti, F. (2002), The Soccer Goalkeeper Training Manuel, Spring City: Reedswain Publishing

Troha, A. (2013). Priprava trenerja na trening. Seminar za nogometne trenerje.

## **Internetni web sajтови:**

<http://golmance.blogspot.com/2006/02/saradnja-i-komunikacija-golmana-i.html>, 27.3.2009

<http://www.soccerspecific.com/ss/default.asp>, 1.4.2010

<http://www.fss.rs/index.php?id=15>, 25.1.2014

<http://www.fss.rs/index.php?id=21&aid=4395>, 25.1.2014

<http://www.blic.rs/Vesti/Reportaza/185544/Ide-se-na-Svetsko-prvenstvo>, 25.1.2014

<http://www.crvnazvezdafk.com/sr/istorija.html>, 20.1.2014

<http://www.sr.partizan.rs/istorija-kluba/istorija/>, 20.1.2014

<http://www.fkvojvodina.com/secanja.php?id=1&title=jedan+jedini+klub>, 20.1.2014

<http://www.reprezentacija.rs/index.php/sr/component/content/article/3138>, 17.2.2014

<http://www.reprezentacija.rs/statistika/reprezentativci/1541>, 17.2.2014

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22054400GermicDejan.pdf>, 26.10.2011

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet>, 16.1.2012

<http://www.nogometni-trener.com/2009/01/pravilo-1-nogometno-igrisce/>, 16.1.2012

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22046760CmcecRobert.pdf>, 4.2.2012

<http://www.svetovnonogometnoprvstvo.com/tehnologija-golove-crte/>, 24.4.2013

<http://ebookbrowse.com/08-tehnika-vratarja-majcen-pdf-d157235810>, 15.9.2012

<http://soru-sport.com/blog/?p=137>, 15.11.2012

[http://www.ottawasoccer.com/documents/GK\\_Training\\_-\\_Easy\\_But\\_Effective\\_Drills\\_Feb\\_07.pdf](http://www.ottawasoccer.com/documents/GK_Training_-_Easy_But_Effective_Drills_Feb_07.pdf), 23.12.2012

<http://eodsa2.e2esoccer.com/Downloads/EODSA2/Training%20the%20Goalkeeper.pdf>, 23.12.2012

[http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u10u11\\_10.pdf](http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u10u11_10.pdf), 23.12.2012

[http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u8u9\\_10.pdf](http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u8u9_10.pdf), 23.12.2012

<http://soccer.adam-merrick.com/Soccer%20-%20Manuals%20-%20Books%20-%20Downloaded%20Documents/soccerclinics.com%20manuals/Goalkeeping.pdf>, 8.1.2013

[http://www.cowichansoccer.com/docs/Goalkeeping\\_Practice\\_Sessions.pdf](http://www.cowichansoccer.com/docs/Goalkeeping_Practice_Sessions.pdf), 8.1.2013

<http://www.fcallianceknox.org/docs/FC%20Alliance%20Goalkeeper%20Tips.pdf>, 8.1.2013

<http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/fitnes-in-gibanje/telesna-kondicija.htm>, 8.1.2013

[http://www.seriousgoalkeeping.net/Documents/Goalkeeper\\_Analysis\\_Reaction\\_Time\\_And\\_Breakaways.pdf](http://www.seriousgoalkeeping.net/Documents/Goalkeeper_Analysis_Reaction_Time_And_Breakaways.pdf), 8.1.2013

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057280StankovicUros.pdf>, 18.2.2013

[http://www.cantonyouthsoccer.com/back/cr/document\\_2.pdf](http://www.cantonyouthsoccer.com/back/cr/document_2.pdf), 21.2.2013

<http://www.ahssca.com/drills/goalkeeping.htm>, 21.2.2013

<http://www.lwysa.org/doclib/Book6.pdf>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=55936445&url=c88511fcaa7e590a549fdedae463f9a0>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=284464823&url=12bbb83f94cae919af518f902406f876>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=405488540&url=8670d716997e8711d0aee9b8178a8885>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=262374370&url=15a522472f7bc44d2e4d690fb7bd5e2f>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=424374794&url=2f3cc944012a0555095566e33bbe3dd6>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=415624012&url=16f2fe319379952ff33ca1570dcc9bb5>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=411183132&url=556e19b39c8577d1224677e22cf0fda3>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=36310690&url=5e4a20f53c226ea3d214edd6d3cf7d55>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gk-activities-u10-u16-doc-d422020909>, 21.2.2013

<http://www.cenim.se/332-a.html>, 26.2.2013

<http://www.cenim.se/452-a.html>, 26.2.2013

<http://www.cenim.se/379-a.html>, 26.2.2013

<http://www.vitalno-telo.com/Treningi/ogrevanje-pred-treningom>, 26.2.2013

<http://www.aktivni.si/fitnes/vaje/nova-pravila-raztezanja/>, 26.2.2013

<http://www.jbgoalkeeping.com/training.html>, 26.2.2013

<http://www.soccerdrills.de/Torwart%20Training%20Fussball/torwart%20seiten/navi%20torwart1.htm>, 26.2.2013

[http://www.prosoccerkeeper.co.uk/goalkeeping\\_drills.aspx](http://www.prosoccerkeeper.co.uk/goalkeeping_drills.aspx), 26.2.2013

<http://ebookbrowse.com/go/goalkeeper?page=37>, 26.2.2013

<http://www.nogometni-trener.com/kategorija/treningivaje/vratarji/>, 26.2.2013

# FOTOGRAFIJE

Fotograf: Danijel Kovačević

## Internetni web sajтови:

[http://cdn.saznajlako.com/wp-content/uploads/2013/06/reprezentacija\\_Kraljevine\\_Jugoslavije\\_Montevideo\\_1930.jpg](http://cdn.saznajlako.com/wp-content/uploads/2013/06/reprezentacija_Kraljevine_Jugoslavije_Montevideo_1930.jpg) , 25.1.2014

<http://www.fss.rs/images/backa1901.jpg>, 25.1.2014

[http://www.vreme.com/gallery/999472\\_70\\_lgraliste\\_BSK\\_1928\\_danas\\_Partizana.jpg](http://www.vreme.com/gallery/999472_70_lgraliste_BSK_1928_danas_Partizana.jpg), 20.1.2014

<http://football12.fc2web.com/serbia.png>, 25.1.2014

[http://www.t-winner.com/sites/default/files/team-logos/crvena\\_zvezda\\_bograd\\_logo.png?width=500&height=500](http://www.t-winner.com/sites/default/files/team-logos/crvena_zvezda_bograd_logo.png?width=500&height=500), 20.1.2014

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/c/cd/FK\\_Partizan\\_-\\_newest\\_logo.PNG.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/c/cd/FK_Partizan_-_newest_logo.PNG.png), 20.1.2014

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/sr/5/5b/460px-FK\\_Vojvodina.svg.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/sr/5/5b/460px-FK_Vojvodina.svg.png), 20.1.2014

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/44/Football\\_pitch\\_metric\\_sr.svg/610px-Football\\_pitch\\_metric\\_sr.svg.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/44/Football_pitch_metric_sr.svg/610px-Football_pitch_metric_sr.svg.png), 16.1.2012

[http://www.sr.partizan.rs/wp-content/uploads/2013/08/Stojkovic\\_0002.jpg](http://www.sr.partizan.rs/wp-content/uploads/2013/08/Stojkovic_0002.jpg), 6.9.2014

[http://www.alo.rs/resources/img/09-08-2013/intext\\_big/650865-rajkovic01-ras-foto-aleksandar-dimitrijevic.jpg](http://www.alo.rs/resources/img/09-08-2013/intext_big/650865-rajkovic01-ras-foto-aleksandar-dimitrijevic.jpg), 6.9.2014

<http://www.novosti.rs/upload/images/2014/01/18/sp-stojkovic.jpg>, 28.12.2014

[http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Photo/competitions/Comp\\_Matches/01/96/37/20/1963720\\_w2.jpg](http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Photo/competitions/Comp_Matches/01/96/37/20/1963720_w2.jpg), 30.12.2014

[http://www.b92.net/news/pics/2014/10/04/1812014812543035f3283d8900074806\\_640x494.jpg](http://www.b92.net/news/pics/2014/10/04/1812014812543035f3283d8900074806_640x494.jpg), 30.12.2014

[http://www.b92.net/news/pics/2013/07/24/207652007551ef8a87f1c21386152665\\_orig.JPG](http://www.b92.net/news/pics/2013/07/24/207652007551ef8a87f1c21386152665_orig.JPG), 20.5.2014

<http://www.premierleague.com/content/dam/premierleague/shared-images/players/v/madimir-stojkovic/37188-lsh.jpg>, 6.9.2014

[http://www.fussballtransfers.com/bilder/a/manuel-neuer-ist-der-teuerste-torwart-deutschlands\\_23405.jpg](http://www.fussballtransfers.com/bilder/a/manuel-neuer-ist-der-teuerste-torwart-deutschlands_23405.jpg), 26.12.2014

<http://www.centrocampista.com/wp-content/uploads/2013/02/Thibaut+Courtois+Club+Atletico+de+Madrid+v+g8Xip9xwzUxl.jpg>, 01.12.2014

<http://metrouk2.files.wordpress.com/2013/03/650x204.jpg>, 15.12.2014

<http://cdn.fansided.com/wp-content/blogs.dir/229/files/2014/08/keylor-navas-soccer-world-cup-costa-rica-vs-greece-850x560.jpg>, 28.12.2014

<http://images.christianpost.com/full/73333/tim-howard.jpg>, 20.12.2014

<http://www.standard.co.uk/incoming/article9498419.ece/alternates/w620/72JOEHART0606b.jpg>, 25.12.2014

[http://extra.globo.com/incoming/9458208-a6b-a44/w640h360-PROP/2013-625818417-2013-625762429-2013063071275.jpg\\_20130630.jpg\\_20130701.jpg](http://extra.globo.com/incoming/9458208-a6b-a44/w640h360-PROP/2013-625818417-2013-625762429-2013063071275.jpg_20130630.jpg_20130701.jpg), 28.12.2014

<http://tmw-foto.tccstatic.com/storage/album/thumb1/5a04ed71f34fc5661b78ab358a28fea6-63463-1363288325.jpeg>, 28.12.2014

<http://www.lintaspos.com/wp-content/uploads/2014/04/iker-casillas-saves-2012-6ah950bt.jpg>, 28.12.2014

<http://agenbolaliga.com/wp-content/uploads/2013/11/TARUHAN-JUDI-ONLINE41.jpg>, 28.12.2014

[http://www.jakbytuspesny.cz/wp-content/uploads/petr\\_zech.jpg](http://www.jakbytuspesny.cz/wp-content/uploads/petr_zech.jpg), 15.11.2014

<http://www.rpp.com.pe/pict.php?g=-1&p=picnewsa/1015979.jpg>, 25.3.2013

[http://www.whoateallthepies.tv/vanderSarR\\_468x567.jpg](http://www.whoateallthepies.tv/vanderSarR_468x567.jpg), 15.4.2013

[http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Photo/competitions/Comp\\_Matches/01/96/37/20/1963720\\_w2.jpg](http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Photo/competitions/Comp_Matches/01/96/37/20/1963720_w2.jpg), 6.9.2014

<http://www3.pictures.gi.zimbio.com/Getafe+v+Barcelona+La+Liga+5n7eTREZafxl.jpg>, 6.9.2014

<http://www.novosti.rs/upload/images/2014/01/18/sp-stojkovic.jpg>, 6.9.2014

<http://www3.pictures.gi.zimbio.com/Getafe+v+Barcelona+La+Liga+5n7eTREZafxl.jpg>, 06.09.2014

<http://www.novosti.rs/upload/images/2013/01/19/sp-mazic.jpg>, 29.12.2014

[http://psn.sdn.si/sn/img/s975x650/14/033/635269250101993182\\_jan\\_oblak\\_rtx17atc.jpg](http://psn.sdn.si/sn/img/s975x650/14/033/635269250101993182_jan_oblak_rtx17atc.jpg), 1.1.2015

<http://ep.imgci.com/PICTURES/CMS/74300/74373.3.jpg>, 1.1.2015