



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION

SUDAČKI TIM



PRIPREMA UTAKMICE



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION

SUDAČKI TIM



Sadržaj

1. Protokol	3
2. Zagrijavanje	4
3. Zadaće pomoćnih sudaca	14
4. Zadaće četvrtog suca	14
5. Zaključak	18

1. Protokol

- Dolazak na stadion najkasnije 1h prije početka utakmice
- Pozdravljanje delegata, kontrolora i službenih predstavnika klubova
- Četvrti sudac ostaje na službenom sastanku
- Sudac i pomoćni suci obilaze teren za igru na način da zajedno izlaze do terena za igru, potom pomoćni suci idu provjeriti vrata (svaki pomoćnik svoja, te granične crte terena za igru u svojoj domeni) , sudac postavlja koridor za zagrijavanje i provjerava tehnički prostor
- Dolazak u svlačionicu → priprema za zagrijavanje i utakmicu
- Izlazak na zagrijavanje 37 min prije početka utakmice

2. Zagrijavanje

- Početak zagrijavanja 35 min. prije početka utakmice
- Završetak zagrijavanja 15 min. prije početka utakmice

- **Način zagrijavanja / vježbe**

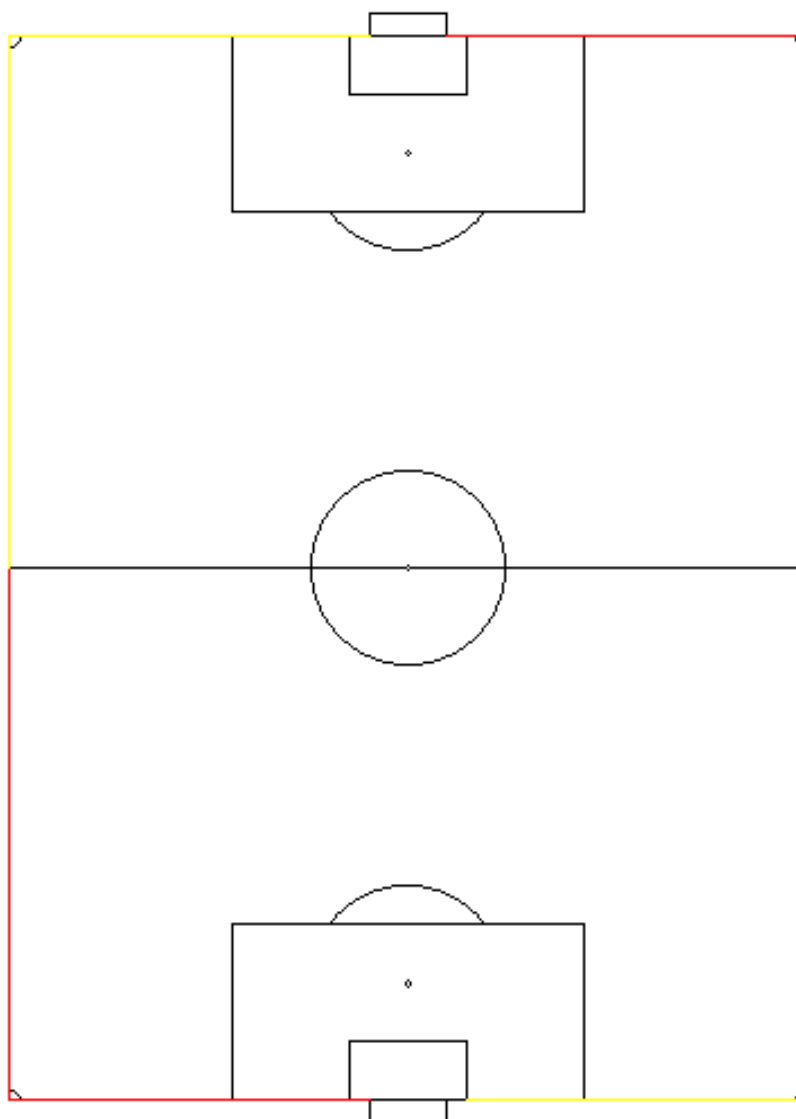
- 5 min. jogging
- Objе ruke prema naprijed / od pola obje ruke unazad
- Naizmjenično prema gore ruka i suprotna noga prema gore / od pola naizmjenično u stranu ruke i noga
- Bočno kretanje kombinirano s rukama (prvo smo okrenuti prema 2. pomoćnom sучu) / od pola istа vježba (pogled prema 1. pomoćnom sучu)
- Lambada (prvo smo okrenuti prema 2. pomoćnom sучu) / od pola istа vježba (pogled prema 1. pomoćnom sучu)
- Noga preko noge (prvo smo okrenuti prema 2. pomoćnom sучu) / od pola istа vježba (pogled prema 1. pomoćnom sучu)
- Povezati lambadu i noga preko noge (prvo smo okrenuti prema 2. pomoćnom sучu) / od pola istа vježba (pogled prema 1. pomoćnom sучu)
- Dva koraka u stranu te suprotna noga prema van / od pola prebacivanje noge prema unutra
- Istezanje lože s podignutom suprotnom rukom prema gore / istezanje lože sa spuštanjem u iskorak i rotacijom trupa
- Ispucavanje noge prema naprijed / od pola ispućavanje noge prema naprijed s dodirом suprotne ruke i suprotne noge
- Ispucavanje noge u stranu / od pola pružanje noga u stranu paralelno sa tijelom
- Istezanje lože na način da suprotno noga ide iza а suprotna ruka prema naprijed (vježba kroz cijelu dužinu koridora)
- Zabacivanje nogu prema stražnjici / od pola kombinacija zabacivanja nogu prema iza i naprijed
- Naizmjenični skokovi na puno stopalo / od pola naizmjenični skokovi na prstima)

- Lagani jogging sa spuštanjem u čučanj na znak suca (vježba kroz cijelu dužinu koridora)
- Istezanje listova (kroz cijelu dužinu koridora)
- Kombinacija niski / visoki skip (kroz cijelu dužinu koridora)
- Statičko istezanje (svaki sudac za sebe)
- 3 x ubrzanje
- Na kraju pomoćni suci odlaze na svoje uzdužne crte i rade bočno kretanje, dok sudac trči dijagonalu
- 15 min prije početka utakmice sudac i pomoćni suci se nalaze na središtu terena za igru te odlaze u svlačionicu

3.Zadaće pomoćnih sudaca

Označavaju kada:

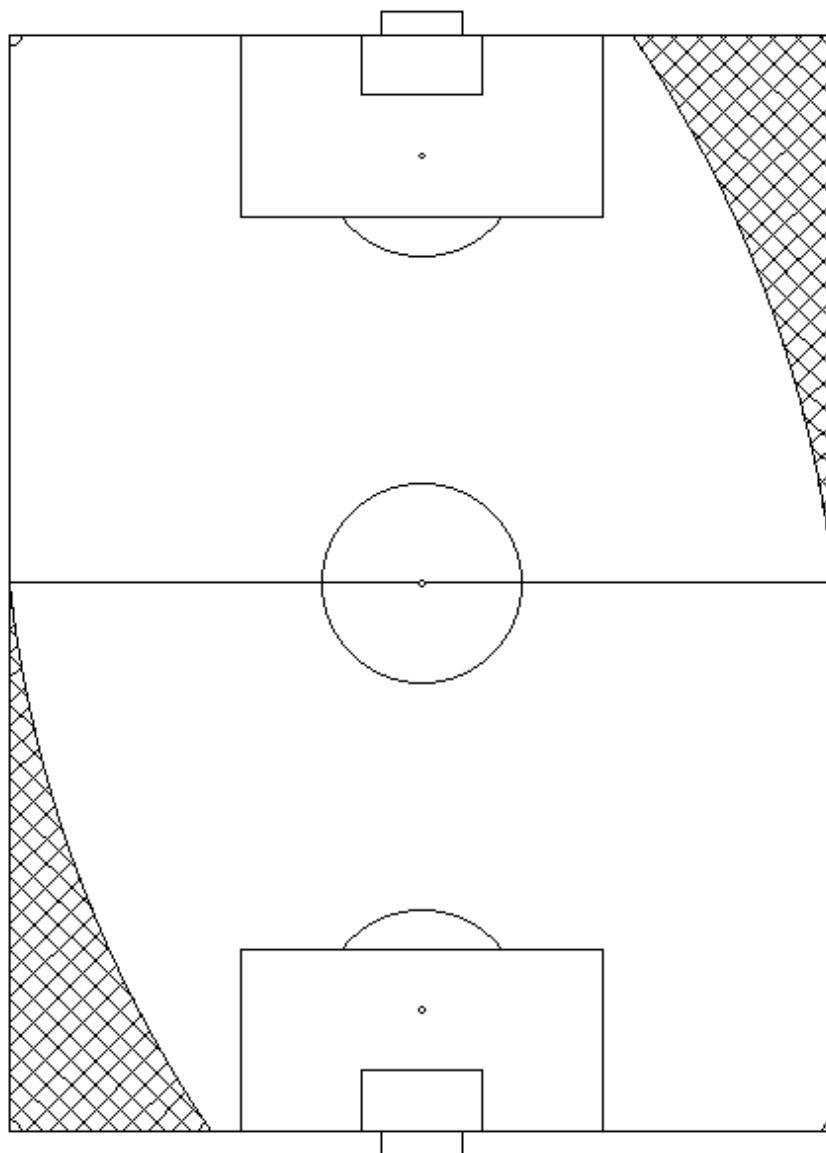
- Lopta u cijelosti napusti teren za igru, te koja momčad ima pravo izvesti udarac iz kuta, udarac s vrata ili ubacivanje



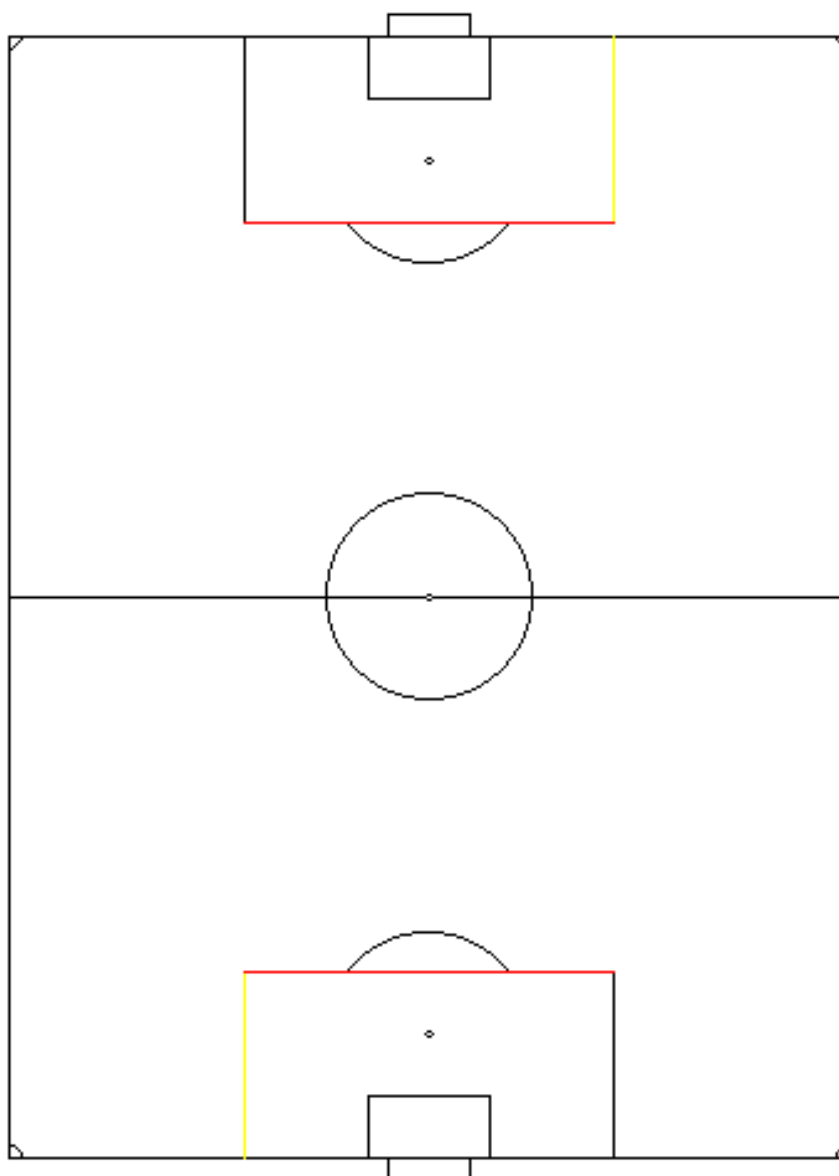
U području označenom crvenim linijama pomoćni sudac je zadužen za označavanje ubacivanja/ udara s vrata ili udara iz kuta

U području označenom žutim linijama sudac je zadužen za označavanje ubacivanja / udara s vrata / udara iz kuta, te tada pomoćni sudac prati suca

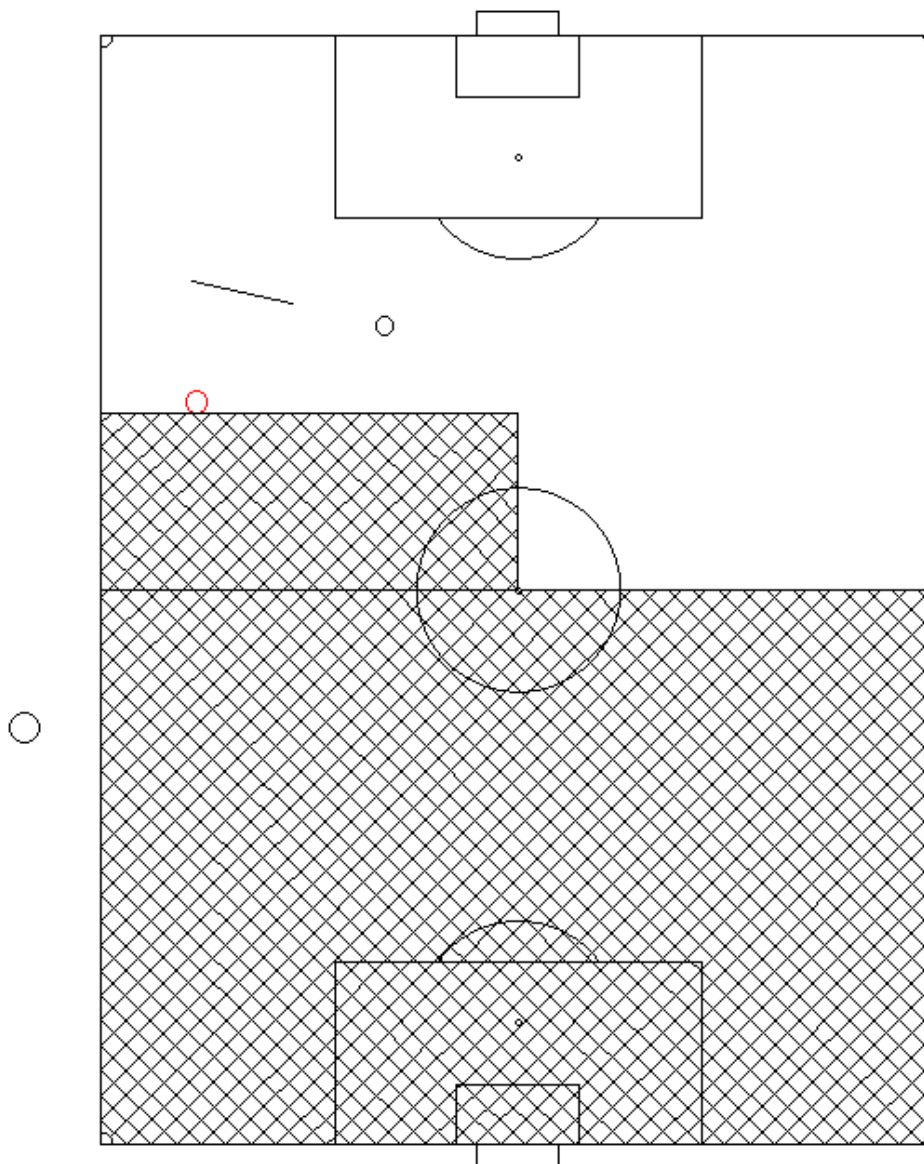
- Pomoćni sudac je zadužen za označavanje prekršaja u označenom području, ukoliko se situacija nalazi u mrtvom kutu pomoćnog suca tada odgovornost preuzima sudac



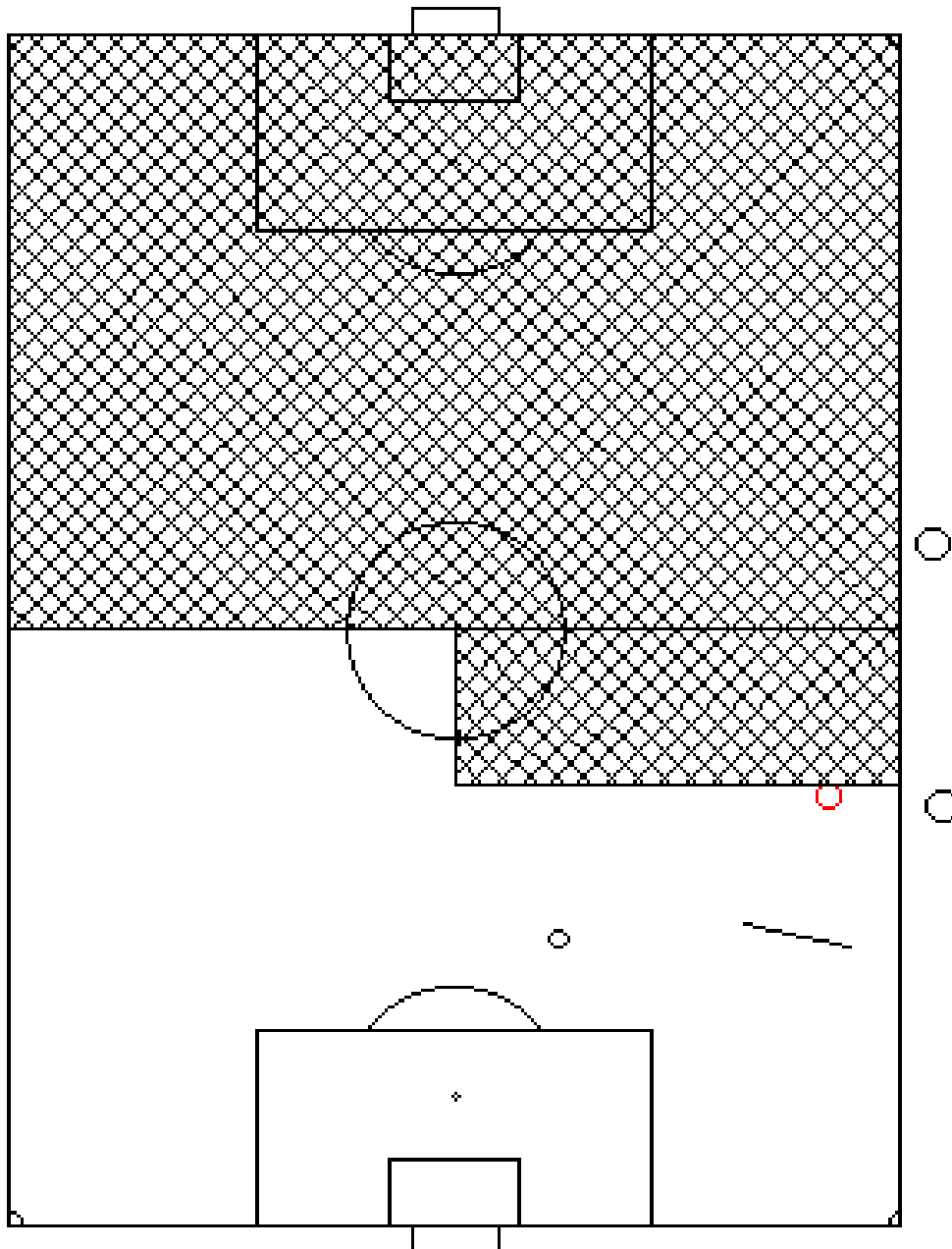
- Pomoćni sudac je zadužen za kontrolu područja označeno crvenom linijom. Ukoliko se radi o prekršaju izvan kaznenog prostora ostaje u ravnini mjesta prekršaja, odnosno ako je prekršaj unutar kaznenog prostora trči prema kutnoj zastavici. Pomoćni sudac ukoliko ima jasan pregled na situaciju označeno žutom linijom daje sucu signal radi li se o prekršaju unutar ili izvan kaznenog prostora na način kao za područje označeno crvenom linijom



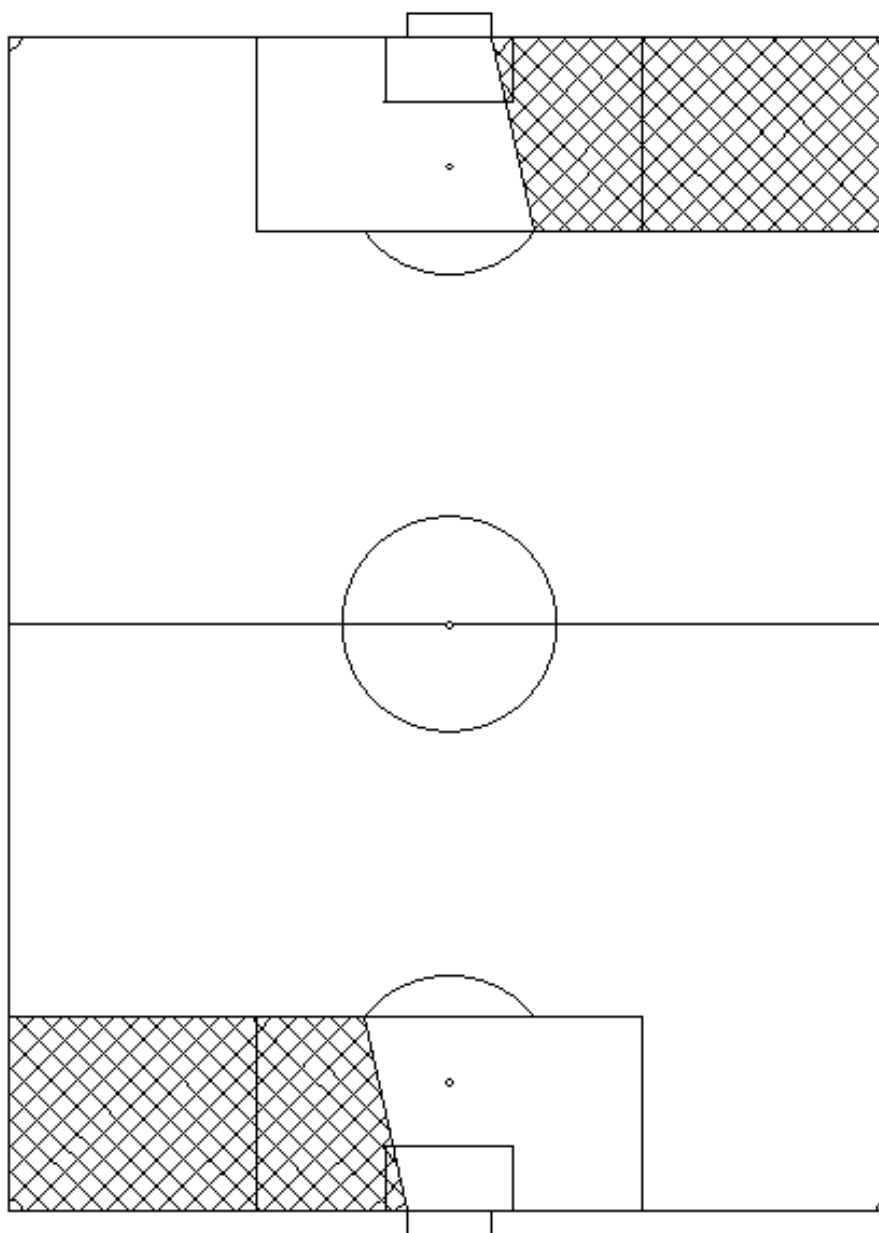
- Drugi pomoćni sudac je zadužen za nadzor dijela terena koji se nalazi sudaču iza leđa u situacijama prikazanim na slici. Drugi pomoćni sudac nadzire živi zid u situaciji prikazanoj slikom



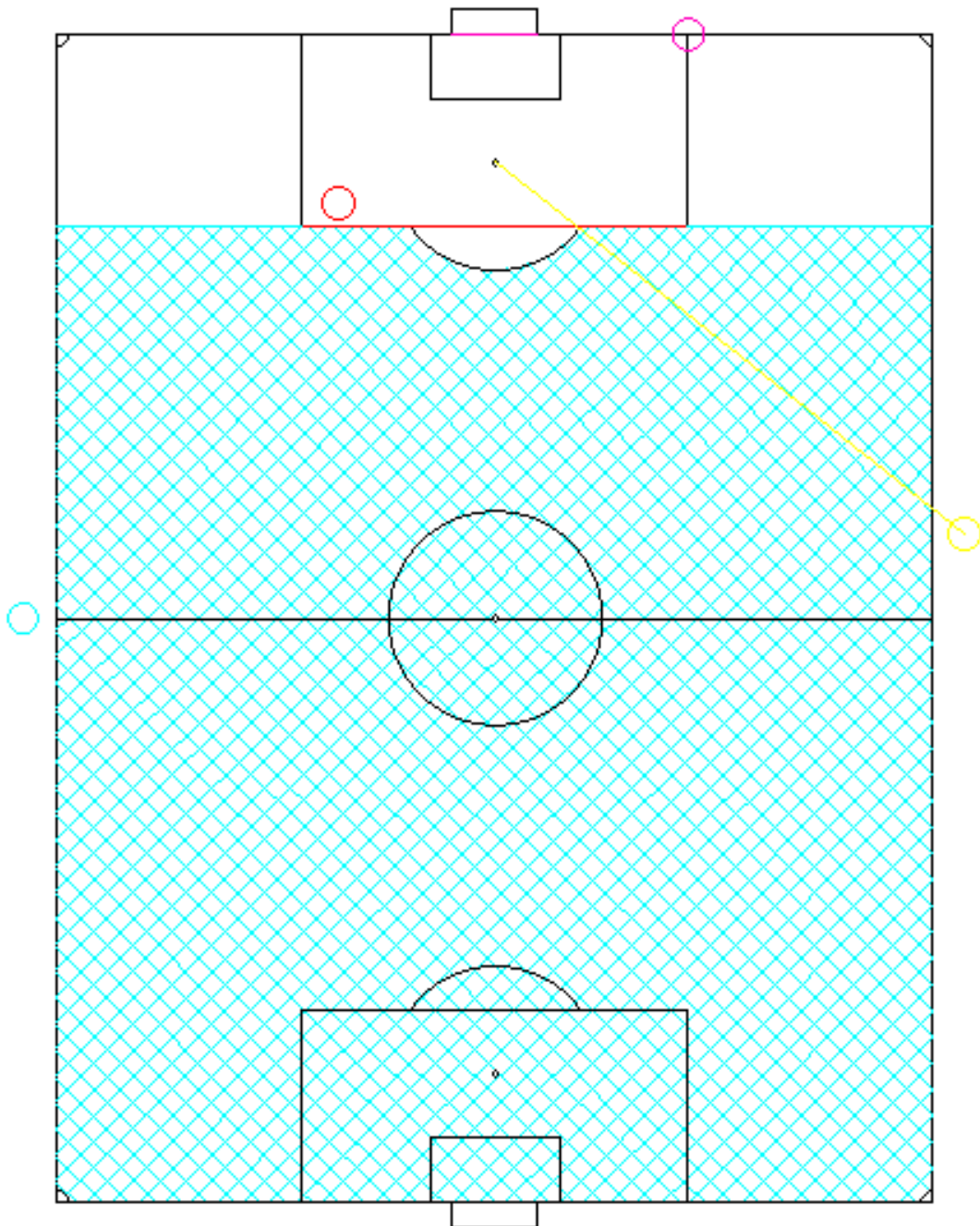
- Prvi pomoćni sudac i četvrti sudac su zaduženi za nadzor dijela terena koji se nalazi sudaču iza leđa u situacijama prikazanim na slici. Četvrti sudac nadzire živi zid



-pomoćni suci su zaduženi za kontrolu igranja rukom u području označenom slikom. Ukoliko rukom igra napadač u području kaznenog prostora pomoćni sudac označava prekršaj mahanjem zastavicom. Ukoliko je u kaznenom prostoru rukom igrao obrambeni igrač, tada pomoćni sudac daje sucu znak da se radi o kaznenom udarcu na način da se naizmjenično kreće bočno lijevo-desno (u situacijama kada sudački tim nema komunikaciju) . Izvan kaznenog prostora pomoćni sudac označava prekršaj mahanjem zastavicom



- Kontrola izvođenja kaznenog udarca obavlja se na sljedeći način: pomoćni sudac koji se nalazi na strani izvođenja kaznenog udarca kontrolira vrata, četvrti sudac kontrolira izvođača kaznenog udarca, sudac kontrolira utrčavanja u kazneni prostor, dok pomoćni sudac sa suprotne strane kontrolira preostali dio terena za igru



Ostale zadaće pomoćnih sudaca :

- U trenutku zamjene igrača oba pomoćna suca moraju zastavicom signalizirati sucu da će se obaviti zamjena igrača
- Prije početka utakmice prvi pomoćni sudac je zadužen za kontrolu opreme domaće momčadi, odnosno drugi pomoćni sudac je zadužen za kontrolu opreme gostujuće momčadi
- Prilikom izvođenja kaznenog udarca ili jedanaesterca pomoćni sudac je zadužen za kontrolu vratara

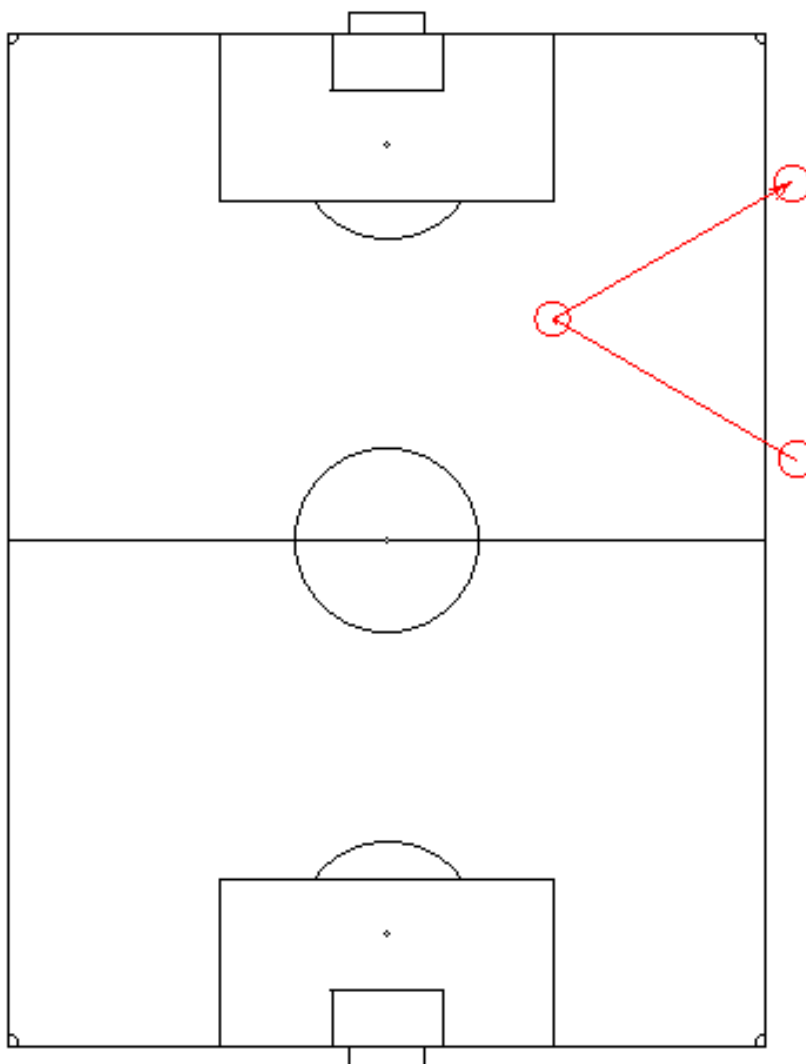
Tijekom utakmice tražim i očekujem prilikom donošenja odluka očni kontakt suca i pomoćnog suca

4. Zadaće četvrtog suca

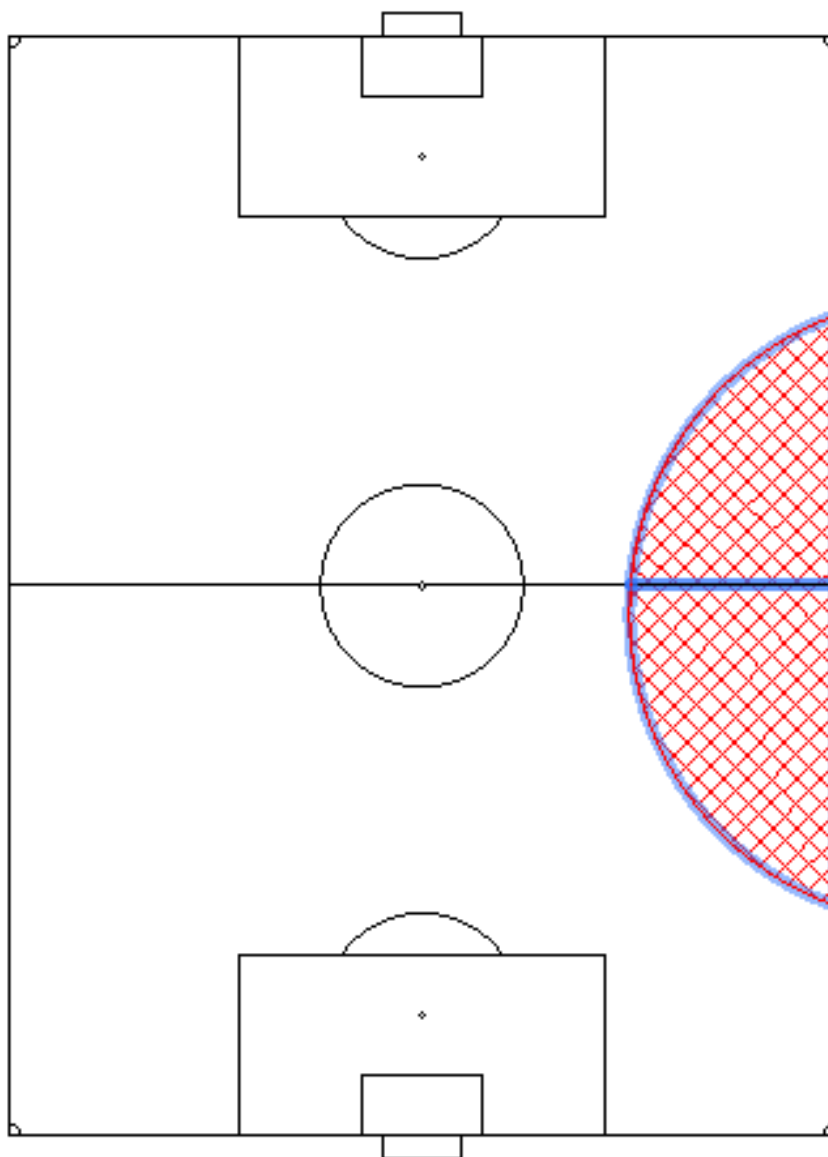
- Četvrti sudac je zadužen za predstavljanje sudačkog tima na službenom sastanku te prenošenje svih obveza koje klubovi moraju poštovati tijekom utakmice
- Četvrti sudac označava kraj zagrijavanja, 15 min. prije početka utakmice i 12. min prije utakmice početka utakmice
- Četvrti sudac će pokupiti kapice koje su korištene za zagrijavanje sudačkog tima
- Identifikacija igrača i službenih osoba
- Kontrola opreme (pripaziti na čarape, poddres, tajice, nakit) !!!!
- Kontrola tehničkog prostora (svi igrači moraju imati markere, također markere moraju imati i službene osobe ukoliko imaju odjeću u boji od bilo koje momčadi na terenu za igru)
- Samo jedna osoba može stajati i davati upute !!!!
- Kontrola zamjenskih igrača prilikom zagrijavanja
- Kontrola skupljača lopti (lopte izvan terena za igru moraju mirovati)
- Pregled vrata nakon zagrijavanja

Očekujem i tražim potpunu aktivnost i prisutnost u utakmici, želim aktivnog četvrtog suca

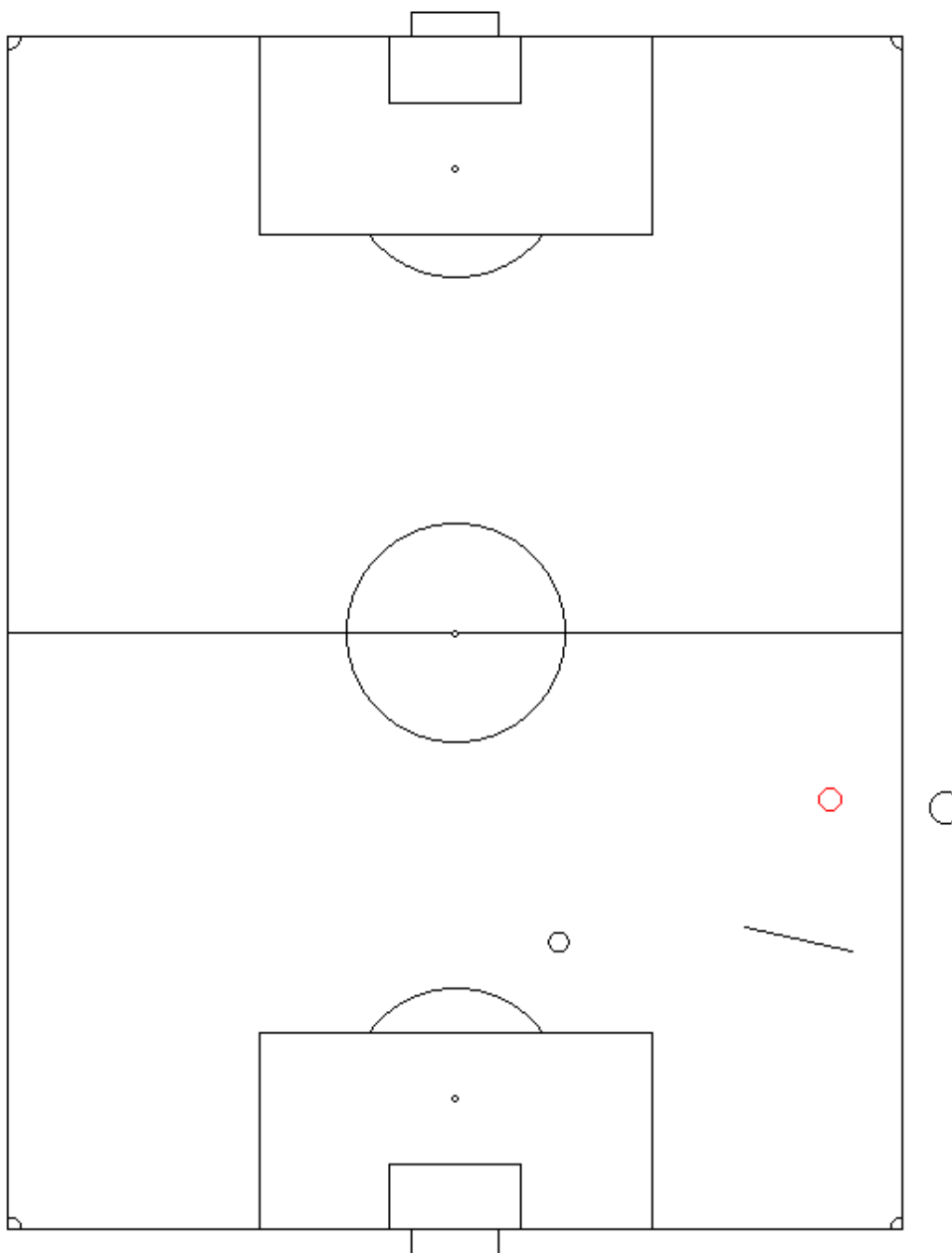
„Trokut suradnja „ → ukoliko sudac i pomoćni sudac nisu vidjeli za koju je momčad ubacivanje, četvrti sudac sucu daje informaciju za koju je momčad ubacivanje te pomoćni sudac prati suca u odluci



- U označenom području tražim maksimalnu aktivnost četvrtog suca za kontrolu prekršaja i svih događaja na terenu za igru



- U situaciji kao na slici gdje crveni kružić predstavlja mjesto prekršaja, crna linija u terenu za igru živi zid a crni kružić suca i četvrtog suca. Od četvrtog suca očekujem kontrolu mjesta prekršaja i živog zida



5. Zaključak

