

NK KUSTOŠIJA



OGLEDNI

PLAN I PROGRAM RADA

ŠKOLE NOGOMETA NK KUSTOŠIJA

(Zagići i Limači)

## ZAGÍCI I LIMAČI

### SEZONA

SEZONA	
I. POLUSEZONA 16.08-21.12.	II. POLUSEZONA 12.01.-30.06.
16.08. - 10.09. Period do prvenstva	12.01. - 15.03. Period do prvenstva
10.09. - 15.11. Prvenstvo	15.03. - 07.06. Prvenstvo
15.11. - 21.12. Aktivnosti nakon prvenstva	07.06. - 30.06. Aktivnosti nakon prvenstva

## **CILJEVI:**

### **IGRA:**

Opuštena napadački nastrojena igra sa naglašenom odgovornošću prema obranbenim zadacima. Postepeno usmjeravati djecu na kolektivnu igru ali im ne oduzimati individualnost (kolektivna igra DA, ali ne na štetu individualnosti – pojedinačni pristup, nemaju svi igrači istu individualnu kvalitetu).

### **IGRAČI:**

Igrač mora biti sretan na terenu i izvan njega (okruženje kluba). Igraču moramo dopustiti razvoj njegovih kvaliteta, ali istodobno utjecati na ispravljanje nedostataka (pojedinačni pristup - nemaju svi igrači iste mane i kvalitete).

## **ZADACI:**

1. Utjecati na postizanje veselog okruženja za svakog igrača
2. Individualno pristupati igračima
3. Naglasak na tehničkoj obuci
4. Voditi se principom od jednostavnog ka složenom (nikako preskakati „stepenice“)
5. Okupirati djecu zanimljivim zadacima i na taj način priskrbiti njihovu pažnju
6. U pripremi treninga obratiti pažnju na zanimljivost treninga djeci te dobi – puno igara, isprepletenost igre sa vježbama
7. Razvoj motorike bazirati na pravilnoj tehnici izvođenja pokreta

**UTAKMICE:**

LIMAČI - I	LIMAČI – II	ZAGIĆI - I	ZAGIĆI – II
PRVENSTVENE - 22	PRVENSTVENE – 22	PRVENSTVENE – 22	PRVENSTVENE – 22
TURNIR – 2-4 turnira 15 utakmica	TURNIR – 2-4 turnira 15 utakmica	TURNIR –2-4 turnira 10 utakmica	TURNIR -2-4 turnira 10 utakmica
PRIJATELJSKE – 8	PRIJATELJSKE – 6	PRIJATELJSKE -4	PRIJATELJSKE – 4

---

**GODIŠNJA I TJEDNA RASPODJELA TRENINGA:**

KATEGORIJA	BR.TRE.	TJEDNO TRE.	TRAJ.TRE.
LIMAČI – I	130 cca	3	1'00" - 1'30"
LIMAČI – II	130 cca	3	1'00" - 1'20"
ZAGIĆI – I	120 cca	3	45" - 1'15"
ZAGIĆI – II	120 cca	3	45"-1'10"

---

# TRENING

## VRSTE TRENINGA:

- Nogometni (teren)
- Univerzalna trening (gym, teren)

## **NOGOMETNI TRENING:**

Obuhvaća obuku igrača (naglasak na tehničku obuku) od strane bazičnog trenera u segmentima nogometne igre primjerenim dobi djece s kojom se radi, te razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti prema značajkama senzibilne faze dobi djece s kojom se trenira . Osnova treninga je razvoj smisla za igru prema osnovnim nogometnim zahtjevima. Trener mora zahtijevati ozbiljnost u radu, ali istodobno se djeca moraju zabaviti i osjećati veselje u onome što rade.

## **UNIVERZALNI TRENING:**

Obuhvaća rad na osnovnim strukturama kretanja, te na obuci elemenata igre iz drugih sportova. Naglasak je na razvoju motorike iz bazičnih i borilačkih sportova. U taj trening su uključeni specijalizirani treneri univerzalne škole sa svojim programima.

# BAZA RADA SA POČETNICIMA

- DODAVANJE UNUTARNJOM STRANOM STOPALA
- UDARAC PUNIM HRPTOM STOPALA
- PRIMANJE UNUTARNJOM STRANOM STOPALA
- VOĐENJE PUNIM HRPTOM STOPALA
- TEHNICIRANJE

POJEDINAČNA POSTAVLJANJA U ODNOSU NA:

- PROSTOR
- LOPTU
- PROTIVNIKA

1:1 – DUELI I ODUZIMANJA



4 OSNOVNA TEHNIČKA ELEMENTA

INDIVIDUALNA TAKTIKA



<b>TEHNIKA</b>	<b>TAKTIKA</b>
<b>MOTORIKA</b>	<b>PSIHO-PEDAGOGIJA</b>



TEHNIKA IZVOĐENJA POKRETA

ZANIMLJIV TRENING I DJECA BEZ STRESA



- TEHNIKA KRETANJA IZ BAZIČNIH SPORTOVA (ATLETIKA, GIMNASTIKA)
- TEHNIKA KRETANJA BITNIH U NOGOMETU
- TEHNIKA POKRETA IZ BORILAČKIH SPORTOVA
- STABILNOST I MOBILNOST TRUPA
- NAGLASAK NA STOPALU I KRITIČNIM ZONAMA NOGOMETAŠA

- POTICAJNI TRENING
- KOMBINACIJA VJEŽBI I IGARA
- VJEŽBE KROZ NADMETANJA



IGRE

## TEHNIKA

Obuku tehnike baziramo na obuci 4 osnovna tehnička elementa. Obuka tih elemenata se odvija toliko dugo dok pojedini element igrači ne savladaju do automatizma. Nakon toga radimo nadogradnju sa idućim tehničkim elementom iz skupine osnovnog tehničkih elemenata. Ukoliko su unutar momčadi razlike u kvaliteti savladanog tehničkog elementa, razdvajamo grupe na naprednu (koja radi novi tehnički element) i osnovnu (koja ponavlja stari tehnički element).

### 4 OSNOVNA TEHNIČKA ELEMENTA + (TEHNICIRANJE)

<b>VOĐENJE PUNIM HRPTOM STOPALA</b>	<b>DODAVANJE UNUTARNJIM DIJELOM STOPALA</b>	<b>PRIMANJE UNUTARNJIM DIJELOM STOPALA</b>	<b>UDARAC PUNIM HRPTOM STOPALA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Cik-cak vođenje (unutarnja, vanjska)</li><li>- Zaustavljanja lopte (don, unutarnja, vanjska)</li><li>- Okreti s loptom (don, unutarnja, vanjska)</li><li>- Driblinzi i finte</li><li>- Rolanje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dodavanje punim hrptom stopala</li><li>- Kratki pas</li><li>- Srednji pas</li><li>- Dugi pas</li><li>- Parabolična lopta (kraća)</li><li>- Potkopana lopta</li><li>- Povratna (zavrnutu lopta)</li><li>- Dodavanje lopte u zraku (unutarnja, puna, glava)</li></ul>	<p><b>PRIMANJE UNUTARNJOM</b></p> <p>(prijenos naprijed, prijenos bočno, primanje amortizacijom s okretom)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Primanje punom (amortizacija, okret)</li><li>- Primanje donom (okret)</li><li>- Primanje lopte iz zraka- amortizacija i prijenos (unutarnja, puna, vanjska, natkoljenica, prsa, glava)</li><li>- Primanje lopte odbijene od podloge (unutarnja, vanjska, don, natkoljenica, prsa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Udarac unutarnjim dijelom stopala</li><li>- Udarac unutarnjim hrptom (felš)</li><li>- Udarac vanjskim hrptom (felš)</li><li>- Volej puna</li><li>- Volej unutarnja</li><li>- Udarci glavom (sa podloge)</li></ul>

#### + TEHNICIRANJE

- Predvježbe tehniciranja (viseća lopta, iz ruke, odbijanjem od podloge)
- Puni hrpt (obje noge)
- unutarnja, vanjska, natkoljenica, glava

## TEHIČKI ELEMENTI :

1. UDARAC LOPTE SA PODLOGE:
  - uss, shs, vss, parabolična
2. UDARAC LOPTE IZ ZRAKA:
  - prednji volej, volej uss
3. PRIMANJE LOPTE PO PODLOZI:
  - uss, vss i đon
4. AMORTIZACIJA LOPTE IZ ZRAKA:
  - shs, uss, natkoljenica
5. PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI:
  - uss, vss i đonom
6. PRIJENOS LOPTE IZ ZRAKA:
  - uss, natkoljenicom, prsima i glavom
7. ŽONGLIRANJA:
  - shs, natkoljenicom, vss, uss, glavom, kombinirano
8. VOĐENJE LOPTE:
  - uss, vss, shs, rolanje i kombinirano
9. OKRETI S LOPTOM:
  - uss, vss, đonom
10. FINTE I DRIBLINZI:
  - finta lijevo/desno-prolaz desno/lijevo(vss ili uss), lažni udarac( vss, uss, đonom), bicik, prekorak
11. BACANJE AUTA:
  - iz mjesta(sunožno i raskoračno).
12. UDARAC GLAVOM:
  - bez odraza.

### TEHNIČKI ELEMENTI PO TJEDNU, MJESECU I GODINI, PO TRENINGU

	LIMAČI			ZAGIĆI		
	G	M	T	G	M	T
1. UDARAC LOPTE SA PODLOGE:	130	12	3	120	12	3
2. UDARAC LOPTE IZ ZRAKA	80	8	2	40	4	1
3. PRIMANJE LOPTE PO PODLOZI	130	12	3	120	12	3
4. AMORTIZACIJA LOPTE IZ ZRAKA	80	8	2	40	4	1
5. PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI	130	12	3	120	12	3
6. PRIJENOS LOPTE IZ ZRAKA	40	4	1	20	2	
7. ŽONGLIRANJA	40	4	1	40	4	1
8. VOĐENJE LOPTE	130	12	3	120	12	3
9. OKRETI S LOPTOM	80	8	2	80	8	2
10. FINTE I DRIBLINZI	80	8	2	80	8	2
11. BACANJE AUTA	10	1		10	1	
12. UDARAC GLAVOM	30	3		20	2	



## OSNOVE I NAČINI TEHNIČKE OBUKE

Obuku uvijek započinjemo sa 4 osnovna tehnička elementa. U toj obuci moramo se voditi modelom kakav igrač nam treba, a to je:

- Igrač koji odlično kontrolira loptu, u toj kontroli ima stalni kontakt sa loptom, u mogućnosti je u bilo kojem trenutku promijeniti smjer i tempo kretanja a da mu je kontrola lopte konstantna, istovremeno taj igrač može pratiti sva događanja na terenu.
- Igrač koji u bilo kojem trenutku može brzo i precizno odigrati dodavanje suigraču u noge ili prostor (zamah i čvrstoća stopala kod dodavanja)
- Igrač koji je mekan i brz u primanju lopte. Igrač koji prije svakog primanja vidi rješenje a u samom primanju reagira sukladno rješenju.
- Igrač koji ima brz, čvrst i precizan udarac. Taj igrač mora biti odlučan i brz u odluci o šutiranju i brz, čvrst i precizan u samoj izvedbi udarca

Načini na kojima se bazira rad na tehnici u početnoj obuci su:

- RAD NA ZIDU – radom na zidu primarno možemo utjecati na 3 osnovna tehnička elementa (dodavanje unutarnjim dijelom stopala, primanje unutarnjim dijelom stopala i udarac punim hrptom stopala). Istodobno radom na zidu naglašeno utječemo na pravovremenosti u pripremi udarca, dodavanja i primanja. Radom na zidu utječemo na pravilan zamah kod udarca i dodavanja, te pravovremeno povlačenje noge kod primanja amortizacijom. Uz sve to, možda i najvažnije, radom na zidu utječemo na čvrstoću stopala kod dodavanja, primanja i udaraca.
- RAD NA VISEĆOJ LOPTI (lopta na špagi visi iz ruke) – rad na visećoj lopti ima identične učinke kao i rad na zidu, samo je dinamičniji i zahtjeva još brži rad nogu.
- INDIVIDUALNA KRETANJA S LOPTOM (vođenje lopte) - u koridoru, kroz prepreke, u igrama. U svim vježbama mora postojati osnovni zadatak; iz kratkog brzog koraka na prednjem dijelu stopala što češće svjesno udariti loptu na način da lopta nikada ne pobjegne od igrača, a istodobno igrač ima uvid u sva događanja na terenu oko njega.
- RAD U PARU – nadogradnja na sve prethodno navedeno, trener je odgovoran za raznolikost vježbi koje obuhvaćaju sva 4 osnovna tehnička elementa ili njihovu nadogradnju.

## TAKTIKA

Osnova obuke u ovoj dobi je individualna ili pojedinačna taktika. To ne znači da se djeci ne daju napuci o kolektivnoj igri, nego u taktičkoj obuci kroz rad na treningu najzastupljenija je obuka individualne taktike. Igrači se kroz kategorije zagića i limača moraju obučiti u svim segmentima individualne taktike koja se odnosi na: - prostor

- loptu

- igrača

### FAZA OBRANE:

PROSTOR – sužavanje prostora, skraćivanje zone igre protivnika uz aktivno praćenje igre i igrača za kojeg je zadužen.

LOPTA – praćenje lopte u svakom trenutku igre, postavljanja u odnosu na aktivnost lopte (lopta bliže ili dalje od igrača, lopta bliže ili dalje od gola obranbene momčadi)

IGRAČ – postavljanje u odnosu na protivničkog igrača, kada je on aktivan s loptom, kada je on aktivan bez lopte i kada je on neaktivan u prostoru.

### FAZA NAPADA:

PROSTOR – širenje prostora, aktivno kreiranje prostora u igri bez lopte

LOPTA – brza reakcija s loptom (brzo razmišljanje kod primopredaje i osvajanja prostora), aktivno praćenje lopte, traženje lopte kretanjem (prilaz, dubina)

IGRAČ - oslobađanje od protivničkog igrača bez lopte, stvaranje viška igrača s loptom

## NAČIN TAKTIČKE OBUKE

Taktičku obuku započinjemo sa najjednostavnijim zahtjevima igre 1:1, to su:

- postavljanje između protivnika i obranbenog gola
- dijagonalno postavljanje tijelom u odnosu na igrača sa loptom
- usmjeravanje protivnika tijelom prema aut liniji

Sustav pojedinačne obuke baziran je na vježbama i igrama u odnosima 1:1 – čuvanja lopte, vježbe osvajanja prostora, vježbe završnice.

Važnu ulogu u obuci individualne taktike ima pojedinačna kontakt igra, na nju utječemo različitim kontakt vježbama, vježbama i borbama iz borilačkih sportova.

Oduzimanje lopte – prioritetno izvoditi kontaktom tijela, pa tek onda nogama.

## MOTORIKA

### TEHNIKA IZVOĐENJA POKRETA:

- Prioritetan pristup u obuci – svaku kretnju izvoditi ispravno, ne dozvoliti, ponavljanje neispravnih kretnji, metodički postepeno dolaziti do kvalitetne tehnike izvođenja pokreta. \*NAGLASAK NA ISPRAVLJANJU GREŠAKA\*
- Prvo tehnika a potom brzina i snaga izvođenja

*\* MOTORIKA JE DETALJNIJE OBRAĐENA U PROGRAMU KONDICIJSKE PRIPREME ŠKOLE NOGOMETA \**

## PSIHO-PEDAGOGIJA

Prioritet u radu trenera treba biti zanimljivost treninga i vrijeme djece provedeno u klubu bez stresa i stresnih situacija.

### OSNOVE U RADU S DJECOM:

- ADEKVATAN PRISUP DJECI
- POTICAJNI TRENING
- KOMBINACIJA VJEŽBI I IGARA
- VJEŽBE KROZ NADMETANJE
- TEHNIKA DO SAVRŠENSTVA
- TAKTIKOM DO IGRE
- POJEDINAČNI PRISTUP
- STVARANJE HOMOGENE GRUPE

## LIMAČI I ZAGIĆI - tjedni plan rada

Ponedjeljak	Utorak	srijeda	četvrtak	Petak	Subota	nedjelja
Tehnički elementi	SLOBODNO	Tehnički elementi	SLOBODNO	Tehnički elementi	UTAKMICA	SLOBODNO
IGRE		IGRE		IGRE		
MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		

### OKVIRNI MODEL POJEDINAČNOG TRENINGA

#### UVODNO PRIPREMNI DIO TRENINGA:

Tehnika u jednostavnijem obliku + Vježbe zagrijavanja i pripreme tijela za trening + SAQ

#### GLAVNI - A DIO TRENINGA:

Tehnika ili dinamička tehnika u složenijem obliku rada + Pomoćne igre, igre, igre nadmetanja

#### GLAVNI – B DIO TRENINGA:

Igra na 2 gola + Individualna završnica (tj. udarci na gol)

#### ZAVRŠNI DIO TRENINGA:

Preciznost + Fleksibilnost

## **VEZA PROGRAMA STARIJIH KATEGORIJA SA PROGRAMOM**

### **KATEGORIJA ZAGIĆA I LIMAČA NK KUSTOŠIJE**

Kategorije Zagića i Limača su kategorije početnika. Kao takve zahtijevaju odvojen pristup u odnosu na starije kategorije. Tako se rad u kategorijama Zagića i Limača bazira na obuci tehnike kretanja nogometaša sa loptom i bez lopte, i razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti primjereno senzibilnim fazama.

Kako se program škole nogometa NK Kustošija bazira na 4 momenta nogometne igre, a djeca iz kategorija Limača i Zagića su premala da ih opteretimo posebnim radom na tim zahtjevima, a s druge strane želja je da program škole bude nit vodilja, obuka Zagića i Limača u tom segmentu mora biti informativnog značenja te djecu postepeno upoznajemo sa tim zahtjevima kroz igru.

Upoznavanje djece sa zahtjevima nogometne igre može započeti tek u onom trenutku kada smo sigurni da djeca mogu shvatiti pojedini zahtjev. Krećemo sa jednostavnijim zahtjevima prema složenijim.

U programu Zagića i Limača zahtjevi iz 4 momenta nogometne igre nisu prioritet pa se tako treneri ne trebaju voditi za time da djecu upoznaju sa svim zahtjevima, već samo sa onim koje djeca mogu rezonirati.

Dolje navodimo 4 momenta nogometne igre te sve zahtjeve iz periodizacije kod kategorije Juniora;

#### **4 MOMENTA NOGOMETNE IGRE**

- **TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE**
- **POSJED LOPTE**
- **TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE**
- **POSJED LOPTE PROTIVNIKA**

## PERIODIZACIJA PREMA 4 MOMENTA NOGOMETNE IGRE

KATEGORIJA:		FAZA NAPADA						
JUNIORI		ZAHTJEVI U NAPADU			G.	M.	T.	
<b>1. POSJED LOPTE</b>	<b>A) OSNOVNI TE- TA ZAHTJEVI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brzina primopredaje (1,2,3 dodira) ali definirana vremenom i smislom</li> <li>2. Čvrsto odigravanje unutrašnjom stranom stopala</li> <li>3. Provjera pogledom iza leđa prije primanja lopte</li> <li>4. Primanje s okretom – prva nazad ili na trećeg ako ne</li> <li>5. Individualno primanje lopte otvoreno prsima prema dubini</li> <li>6. Širina i dubina u odigravanju</li> </ol>						
<b>1.-4. OBUKA U OBA MOMENTA</b>	<b>B) SPECIFIČNO- SITUACIJSKI ZAHTJEVI (kreiranje prostora za igru)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stvaranje viška igrača ispred lopte</li> <li>2. Podrška 2 igrača za suradnju u trokutu</li> <li>3. Otkrivanje i odigravanje u međulinjske prostore (napadači, vezni)</li> <li>4. Kolektivno kreiranje prostora 2,3 i 4 igrača</li> <li>5. Spuštanje kontra veznog na traženje igre</li> <li>6. Stvaranje podrške u kreiranju igre od strane napadača pod pritiskom (građenje)</li> <li>7. Igra na 3, 4 i 5 igrača</li> </ol>						
	<b>C) SPECIFIČNI SITUACIJSKI ZAHTJEVI (kreiranje prostora za završnicu)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odigravanje lopte iza protivničke linije</li> <li>2. Okomito i dijagonalno usprintavanje u 16-erac</li> <li>3. Dijagonalno usprintavanje s kontra strane iza leđa</li> <li>4. Završnica sa minimalno 4 – 5 igrača (napadači + podrška)</li> <li>5. Kreiranje prostora (križanja, rotacije) za završnicu u suradnji 3-4 igrača</li> </ol>						
<b>4. TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE</b>	<b>D) REPOSJED (definiran vremenom do 4-5 sekundi)</b>	<b>DIREKтна IGRA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dubinski pas</li> <li>2. Stvaranje viška igrača u prostoru ispred lopte</li> <li>3. Individualna završnica (vođenje)</li> <li>4. Osiguranje od rekontre</li> </ol>	<b>POTVRĐENA IGRA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Prebacivanje težišta igre u prostor manje gustoće</li> <li>6. Kreiranje prostora po širini i dubini</li> <li>7. Stvaranje viška igrača</li> <li>8. Dubina – povratna (usmjerena pas igra)</li> <li>9. Individualni iznos lopte (u slobodan prostor)</li> <li>10. Osiguranje od rekontre</li> </ol>					
		ZONE OSVAJANJA LOPTE - 3/3 2/3 1/3						
<b>FAZA OBRANE</b>								
	<b>ZONSKI PRESING</b> (kombinacija zonskog branjenja i periodičnog izlaska u presing)	G	M	T	<b>PRESING</b>	G	M	T
<b>2. TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reakcija na izgublenu loptu – pokušaj brzog vraćanja lopte u posjed</li> <li>2. Reakcija najbližeg igrača u pritisku na loptu</li> <li>3. Reakcija pratećih igrača u podršci i pritisku na prostor i igrača oko lopte (3-4 igrača)</li> <li>4. Zonsko postavljanje ostatka momčadi kao osiguranje</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kvalitetno pozicioniranje komunikacija i signali (verbalni , neverbalni) za početak presinga</li> <li>2. Pravovremenost izlaska u presing napadača</li> <li>3. Podrška i pravovremenost izlaska u blok veznih igrača</li> </ol>			
<b>2.-3. OBUKA U OBA MOMENTA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravovremeni izlazak na igrača u liniji ispred</li> <li>2. Udvajanje i usmjeravanje</li> <li>3. Puštanje igrača iz zone individualne obrane</li> <li>4. Reakcija – zonski presing nakon protivničkog vraćanja lopte prema nazad (na boku i u sredini)</li> <li>5. Povratak u zonu nakon neuspjelog izlaska</li> <li>6. Reakcija naprijed nazad zadnje linije (otvorena i pokrivena lopta)</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Podrška i pravovremenost izlaska te postavljanje (reakcija na dugu loptu) zadnje linije i vratara</li> <li>5. Usmjeravanje pritiska u suženi prostor</li> <li>6. Individualno postavljanje u presingu (zatvaranje prostora)</li> <li>7. Agresivnost i čvrstina u igri 1:1</li> <li>8. Reakcija, povratak u zonu (sužavanje prostora iza lopte) kod neuspjelog presinga</li> </ol>			
<b>3. POSJED LOPTE PROTIVNIKA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plitka formacija – usko stajanje po širini i dubini</li> <li>2. Preuzimanje igrača po dubini i širini (u centrali i na boku)</li> <li>3. Sprečavanje okretanja strane – vezni igrači i napadači</li> <li>4. Sprečavanje odigravanje dubine – dijagonalno zatvaranje</li> </ol>				<p style="text-align: center;">* ZONE PRESING 2/3 i 3/3 TERENA</p>			